

*Setitik*  
**Cahaya**  
di Balik Kabut 12

Kumpulan

*Tulisan*

Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

# **Setitik Cahaya di Balik Kabut 12**

Kumpulan Tulisan Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Diterbitkan oleh:

Issara.

Jl. Kelapa Kopyor Raya CE2/ 10

Jakarta Utara - 14240

Cetakan I, Januari 2016

Desain & Tata Letak : Aditya W.

Kepada teman-teman yang sudah membaca buku ini atau buku-buku sebelumnya saya mohon untuk sudi memberikan komentar atau pendapat secara bebas, bisa melalui email ke [rswidya@yahoo.com](mailto:rswidya@yahoo.com), atau melalui message ke r surya widya (di fb), atau tulis surat ke alamat saya. Terima kasih.

## PENGANTAR

Buku ini adalah buku ke 12, masih tetap merupakan buku kecil, sama dengan buku-buku sebelumnya. Berhasil menerbitkan buku ke 12 untuk saya merupakan kebanggaan tersendiri, yang tidak bisa dibeli dengan uang. Untuk kesekian kalinya saya mengucapkan terima kasih kepada *facebook*, kepada teman saya Hendry Filcozwei Jan yang telah begitu rajin mengoreksi, terima kasih kepada anak bungsu saya Aditya yang telah meng-*edit* dan *lay-out*, terima kasih kepada ibu Rossana yang telah mencetak dan menjilid, terima kasih kepada teman-teman sekalian yang telah mengirimkan dana penerbitan buku ini.

Saya tidak tahu sampai jilid keberapa buku ini bisa terbit, dan saya yakin teman-teman semua juga tidak tahu. Selamat membaca, jangan marah kalau ada tulisan saya yang tidak berkenan di hati anda, mohon maaf kalau ada yang tersinggung. Sehabis membaca buku kecil ini, semoga wawasan anda semakin luas, hati anda semakin lapang, langkah anda semakin ringan, senyum anda semakin tulus, pikiran anda semakin mantap, semangat anda semakin menggelora dan batin anda semakin bahagia. Semoga.

Jakarta, Januari 2016  
Salam dari penulis,  
R. Surya Widya

# Daftar isi

	hal.		hal.
1. Memperlakukan Orangtua	7	40. Benih	34
2. Cari	7	41. Seleksi	34
3. Sekaligus	8	42. Mirip	35
4. Utusan	9	43. Jalan-Jalan di Mall	35
5. Cuci Perut	10	44. Belum Tentu	36
6. Buah Persembahan di Altar	10	45. Manfaat Meditasi	36
7. Alasan Membunuh	11	46. 4 Jenis Kelamin	37
8. Perjalanan Hidup	12	47. Kocak	38
9. Istilah untuk yang hebat	13	48. Produk Manusia	38
10. "Tidak Bisa"	13	49. Swa...	39
11. Lebih Hebat, Namun Kalah Pengalaman	14	50. Daripada Bayar Belakangan, Lebih Baik Bayar Dulu	40
12. Mengapa?	14	51. Gado-Gado	40
13. Kekerasan Terus-Menerus	15	52. Kurang Tidur	41
14. Daripada ...	16	53. Pilihan Hidup	42
15. Bersikap Ramah	16	54. Baca Paritta Bukan Baca Mantra	42
16. Tidak Butuh Keselamatan	17	55. Reputasi	43
17. Suka Kekerasan	18	56. Jatuh Lagi	44
18. Berlebihan	18	57. Berbuat Baik	44
19. Jalan ke-11 Masuk Surga	19	58. Penerima Tamu	45
20. Sakit Pinggang (Low Back Pain)	20	59. Besar	46
21. Kamera	21	60. Para Perawat	46
22. Sehat	21	61. Mau Cepat Sembuh?	47
23. Cuci Mobil	22	62. Penyembuh (Dokter)	47
24. Kejahatan Anak	22	63. Superman versus Superboy	48
25. Ketika...	23	64. Mengurangi Kecerakahan atau Kemelekatan	49
26. Ingin Kaya Selalu	24	65. Dokter Sebagai Penyembuh Terbatas	50
27. Belum Cukup	25	66. Syarat Hidup Bahagia dan Sehat Sejahtera	51
28. Cari Kesibukan	25	67. Pelopor Kecelakaan	51
29. Uang dan Kehormatan	26	68. Naksir di SMA Zaman Dulu	52
30. Apik - Jamu - Jati	27	69. Bawahan yang Tidak Disukai Atasan	52
31. Semir Sepatu	27	70. Masih Belum Tentu	53
32. Kok Susah?	28	71. Tidak Boleh	54
33. Revolusi Mental	29	72. Kasta, Kelas atau Warna	54
34. Tinggal Bersama dan Dirawat	29	73. Tidak Marah di Antara yang Sedang Marah-Marah	56
35. Tinggal Bersama dan Diperbudak	30	74. Jadi Dosen	56
36. Sulit dan Susah	31	75. Berterima Kasih Kepada...	57
37. Tujuan Kehidupan Spiritual	32		
38. Koma	32		
39. Pagar Makan Tanaman	33		

	hal.		hal.
76. Psikopat	58	118. Perusahaan Keluarga	89
77. Semapat	59	119. Hidup yang Sangat Mahal	90
78. Pikiran jahat	60	120. Menjaga Pikiran	90
79. Kejujuran dan Keterbukaan	61	121. Jangan Kawin dengan Skala 4-6-8 yang Tinggi	91
80. Banyak Maunya	61	122. Nomor Satu	92
81. Tidak Akur	62	123. Udang	93
82. Tidak Happy	63	124. Dukungan Sosial Meningkatkan Kekebalan Terhadap Serangan Jantung	93
83. Sakitnya Bukan di Sini	63	125. Mati	94
84. Ujian	64	126. Ambisi	94
85. Nalanda	65	127. Jangan Terlalu ...	95
86. Kue Lapis	65	128. Tanya Jawab tentang Kesehatan Jiwa	96
87. Lima i	66	129. Melepas	96
88. Jadi Bingung...	67	130. Tetapi...	97
89. Warung Kopi	67	131. Lebih Sulit	97
90. Tradisi Serbabaru	68	132. Untuk Orang Kaya	98
91. Suara	68	133. Mau Lebih Bahagia?	98
92. Cincay	69	134. Terapi Kanker dengan Singkong, Ditulis oleh Dr. Cynthia Jayasuriya	99
93. Untuk Perempuan yang Mau Kawin	70	135. Manusia Sempurna	101
94. Tidak Pernah Puas	71	136. Sang Periang Penuh Kasih Telah Pergi	102
95. 7 Kebiasaan Buruk yang Menunda Keberhasilan	71	137. Ganti Ban	103
96. Tidak Cukup	72	138. Too Young To Be a Manager	103
97. Mau Bahagia?	73	139. Dana Abadi untuk Dhamma	104
98. Kombinasi yang Dikejar-Kejar	74	140. Berjualan yang Tidak Dianjurkan	105
99. Dukungan Sosial	74	141. Tamu di Rumah Sendiri	106
100. Gigi Mana yang Lebih Tajam?	75	142. Bermasalah	106
101. Begal	76	143. Kesaktian Paspur Indonesia	107
102. Rapat	77	144. Bukan VIP	108
103. Infeksi	78	145. Nasib Laki-Laki	109
104. Awan	79	146. Bencana	109
105. Cemburu	79	147. Cara Hidup yang Salah	110
106. Otot Pada Orang Tua	80	148. Semakin Tua Semakin...	111
107. Mengapa Gratis?	81	149. Petisi 50	112
108. Variasi Corak Hidup	81	150. Tidak Kritis	112
109. DBD	82	151. Promosi	113
110. Risiko	83	152. Jabatan Rangkap	114
111. Laporan Lalu Lintas	83	153. H a t i	115
112. Upaya Supaya Tetap Muda	84	154. Meraih Kebijaksanaan	115
113. Membalas Budi Orangtua	85	155. Manfaat Meditasi	116
114. Ingin Tetap Muda?	85	156. Kembang Akibat Stres	117
115. Penghargaan	86	157. Waitankung dan Mikrosirkulasi	118
116. Letting Die	87		
117. Menantu	88		



Janganlah memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain,  
atau hal yang sudah dikerjakan atau belum  
dikerjakan oleh orang lain.  
Sebaiknya seseorang memperhatikan hal-hal  
yang sudah dikerjakan atau  
belum dikerjakan oleh dirinya sendiri  
(Dh.50)



# 1. Memperlakukan Orangtua

Orangtua harus diperlakukan sebagai dewata keluarga, wajib dipuja dan disembah.

Mereka harus dilayani dengan sebaik-baiknya, semua ucapan yang ditujukan kepada mereka bercorak merendah, ramah, lembut, dan sopan.

Orangtua harus dipandang sebagai ladang untuk berbuat baik, bukan sebagai beban yang harus dipikul, sehingga setiap pemberian dilakukan sebagai persembahan, bukan sebagai hadiah, upah, atau gaji.

Tidak semua anak atau menantu memperlakukan orangtua mereka dengan baik, namun semua seharusnya berusaha, karena apa pun yang mereka lakukan akan dicontoh oleh anak-anak, dan suatu saat akan kembali kepada mereka.

Budi orangtua tidak akan pernah bisa dibalas oleh anak-anaknya, karena jasa kebajikan yang telah mereka lakukan sangatlah luar biasa besar dan mulia.

Berbakti kepada orangtua tidak pernah dicela oleh siapapun, namun akan dihormati dan dihargai.

# 2. Cari

Cari jodoh atau cari pasangan dilakukan oleh orang yang sudah waktunya untuk kawin atau sudah lama kesepian.

Cari mangsa atau cari korban dilakukan oleh pemangsa atau yang lebih unggul.

Cari makan atau cari sesuap nasi dilakukan oleh orang sedang kelaparan.

Cari rumput dilakukan oleh kuda yang lelah setelah berlari-lari.

Cari minum dilakukan oleh makhluk yang sedang kehausan.

Cari lubang dilakukan oleh binatang yang sedang dikejar-kejar untuk bersembunyi.

Cari istirahat dilakukan oleh orang yang sedang kelelahan setelah bekerja lembur.

Cari WC dilakukan oleh orang yang sedang kebelet kencing atau BAB.

Cari teman dilakukan oleh orang yang sedang *nganggur* kesepian.

Cari kesempatan atau cari peluang dilakukan untuk mendapatkan keuntungan yang lebih besar.

Cari dukungan sangat diperlukan kalau mau terpilih jadi pejabat.

Cari muka diperlukan kalau mau cepat naik pangkat, atau kalau mau cepat dikasih proyek baru.

Cari angin dilakukan setelah lama berdiam di kamar yang pengap dan bau.

Cari aman dilakukan oleh orang yang tidak mau susah.

Cari pondokan dilakukan apabila tidak ada tempat untuk meneduh.

Cari pemandangan dilakukan sebagai rekreasi, setelah lelah bekerja dalam ruangan tertutup.

Cari pengganti dilakukan kalau mau pergi keluar kota atau keluar negeri.

Cari lagu dilakukan di tempat untuk karaoke.

Cari jejak biasa dilakukan oleh anak-anak Pramuka, biasanya dislipkan dalam acara *camping* di luar kota.

Cari penyakit dilakukan oleh orang yang tolol dan tidak tahu situasi.

Cari tantangan dilakukan oleh mereka yang suka berpetualang, cocoknya jadi teman Indiana Jones.

Kalau belum berhasil, cari terus ..... sampai dapat. Hehehe...

Yang paling susah mungkin cari kebahagiaan sejati.

### 3. Sekaligus

*Traveling* adalah jalan-jalan, sekali-sekali boleh dilakukan sebagai selingan dari kegiatan rutin sehari-hari.

*Shopping* bisa dilakukan kalau di kantong ada uang, bisa untuk oleh-oleh atau untuk dipakai sendiri.

*Eating* tidak boleh dilupakan, sekalian wisata kuliner, mencoba makanan-makanan yang enak.

*Sleeping* adalah sangat mutlak, tanpa tidur yang nyenyak besok badan akan pegal linu semuanya.

*Walking* tidak bisa dihindarkan, pakailah sepatu yang ringan, nyaman, dan pas di kaki.

*Sightseeing* bisa dilakukan di mana saja, banyak pemandangan yang indah yang bisa diabadikan dengan kamera.

*Offering* adalah hal yang baik dilakukan apabila berkunjung ke tempat-tempat suci.

*Donating* juga boleh dilakukan dengan sukarela dan senang hati.

*Talking* bisa dilakukan sepanjang perjalanan kalau tidak sedang tidur, sekalian konsultasi atau curhat.

*Joining* adalah kebersamaan, minum dari gelas yang sama atau makan dari piring yang sama, atau bayar bersama.

*Joking* tidak boleh dilupakan, supaya suasana tetap segar dan senang.

*Sharing* adalah praktik sosial, yaitu berbagi di antara sesama teman, mulai dari tempat tidur sampai makanan.

Memang jalan-jalan dengan orang-orang yang tidak rewel lebih menyenangkan, daripada bepergian dengan orang-orang yang egois atau mau menang sendiri.

Untung tidak ada yang suka *gambling* dan *drinking*.

## 4. Utusan

Juga disebut duta.

Kresna duta dikisahkan ketika titisan Wisnu itu diutus oleh Pandawa untuk berunding dengan Kurawa, agar mau mengembalikan tahta Hastinapura kepada Pandawa; karena Pandawa adalah putera Pandu Dewanata, pewaris tahta. Meskipun titisan Wisnu, Kresna tidak mampu mengendalikan amarahnya, sehingga ia bertiwikrama seperti Hulk. Buntutnya jelas, yaitu perang Bharatayudha, yang akhirnya dimenangkan oleh pihak Pandawa.

Utusan negara disebut duta besar, di Indonesia duta besar dipanggil dengan sebutan Yang Mulia.

Para *bhikkhu* dan *pandita* yang suka ber-*dhammadesana* di vihara/cetiya disebut sebagai *Dhammaduta*. Kalau tidak hati-hati, bisa terjermus ke alam neraka terbawah, karena menyesatkan pandangan orang lain. Utusan tidak memiliki kewenangan apa-apa, tugasnya hanya menyampaikan pesan dan menerima pesan dari pihak lain. Siapa yang pernah jadi utusan?

## 5. Cuci Perut

Kalau terjadi *peritonitis diffusa*, maka harus dilakukan cuci perut secara keseluruhan, rongga perut harus dibersihkan dari isi saluran pencernaan yang keluar tanpa diundang. Waktu operasinya bisa lama. Zaman dulu cuci perut dilakukan dengan menelan garam Inggris, sebelum foto BNO/IVP. Belakangan ada banyak zat lain yang digunakan.

Apabila tidak dicuci (karena ada banyak sisa kotoran yang menempel pada dinding usus besar yang lengket seperti ter) lama-lama bisa menyebabkan *Ca colon* atau gangguan yang lainnya pada usus besar. Gejala awalnya adalah kolik atau mules, yang tidak bisa diredakan dengan *spasmolitikum*.

Supaya bisa buang air dengan lancar, maka harus diperhatikan pola makan yang sehat, yaitu yang banyak seratnya. Makanlah banyak sayuran dan buah-buahan segar setiap hari.

Bisa dibantu dengan minuman sehat *kombucha* setiap hari satu gelas.

Mau coba?

## 6. Buah Persembahan di Altar

Buah adalah makanan sehat, banyak mengandung serat, air, mineral, vitamin, dan khasiat khusus lainnya. Baik untuk dimakan.

Setelah buah dipersembahkan dan diletakkan diatas meja altar timbullah banyak pertanyaan:

1. Setelah dipersembahkan apakah boleh diambil lagi dan dibawa pulang, terus dimakan di rumah sendiri?
  2. Setelah dipersembahkan, apakah rasanya tidak enak lagi? (karena sudah dicicipi oleh makhluk halus di altar)
  3. Setelah dipersembahkan di altar, apakah boleh diambil oleh orang lain?
  4. Setelah dipersembahkan di altar, apakah boleh dibagikan kepada siapa saja yang hadir di vihara/cetiya?
  5. Siapa yang berhak menentukan bahwa buah-buahan tersebut sudah boleh diambil dan dimakan?
  6. Kapan buah-buahan tersebut boleh diambil dan dibawa pulang?
  7. Apakah buah-buahan itu hanya boleh dimakan oleh penjaga vihara?
  8. Buah jenis apa saja yang boleh dipersembahkan? (jeruk, apel, nanas, anggur, durian, salak, naga, srikaya, delima, pisang, nangka, cempedak, kesemek, pir, rambutan, dan lain-lain).
- Bagaimana dengan persembahan buah-buahan di altar untuk para leluhur yang telah meninggal dunia?

## 7. Alasan Membunuh

Alasan manusia membunuh nyamuk *Aedes Aegypti* adalah agar supaya tidak terserang penyakit demam berdarah.

Alasan membunuh ular yang masuk ke dalam rumah adalah supaya tidak mati digigit ular.

Alasan manusia membunuh tikus adalah supaya tidak terserang penyakit pes.

Rupanya alasan manusia membunuh manusia lain jauh lebih bervariasi :

- balas dendam
- membela diri
- lain agama atau keyakinan
- lain suku/bangsa/ras
- mengidap sakit jiwa

- *hobby*
- hukuman mati
- disuruh oleh pemimpin
- marah
- iri hati
- berebut harta
- berebut tahta
- berebut wanita, dan lain-lain.

Sesungguhnya membunuh adalah perbuatan yang kurang beradab atau tidak beradab. Si pelaku bisa terlahir di alam neraka untuk puluhan ribu tahun lamanya.

Siapa mau?

## 8. Perjalanan Hidup

Perjalanan hidup tidak selalu mulus, juga tidak selalu buruk, bervariasi untuk setiap orang.

Ada yang masa kecilnya serba kecukupan, namun di hari tua sangat susah dan sakit-sakitan.

Ada yang masa kecilnya tidak bahagia, namun di hari tuanya sangat bahagia dan kaya raya.

Sesekali orang mungkin harus melompat, tentu dengan mengambil ancang-ancang terlebih dulu.

Adakalanya orang harus menunggu, karena ada tanah longsor atau gempa bumi.

Ada juga yang berantakan tidak karuan karena tersapu badai.

Mungkin ada juga yang harus berjalan perlahan dan hati-hati karena banyak lubang, dan adakalanya bisa *ngebut*.

Selama semuanya dilakukan dengan sadar, tidak ada yang perlu disesali.

Yang konyol kalau tertipu mentah-mentah, sehingga tersesat jauh dan tidak bisa kembali.

Yang tidak ketolongan adalah orang yang sangat malas, minta disuapi setiap hari, karena tidak pernah mau bekerja. Wkwkwk...

Yang pasti, semuanya akan berakhir dengan kematian.

Buatlah agar kematian menjadi masalah yang biasa, dan tidak menakutkan.

## 9. Istilah untuk yang hebat

Di Inggris ada istilah *gentleman*.

Di Tiongkok ada istilah *enghiong*.

Di India ada istilah ksatria.

Di Perancis ada istilah *musketeer*.

Di Jepang ada istilah samurai dengan semangat *bushido*.

Apakah di Indonesia boleh pakai istilah jagoan?

Apapun istilahnya, yang penting orangnya memiliki karakter yang terpuji, membela yang harus dibela, berani berkorban, penuh tanggung jawab, menang melulu kalau bertarung. Hebaaaat.

Kalau semua pejabat di Indonesia memiliki karakter yang terpuji, maka mereka pasti tidak akan korupsi, tidak akan menerima suap, tidak akan memperkaya diri dengan cara yang memalukan, mengaku sebelum dilaporkan ke KPK dan diperiksa di pengadilan.

Tidak mengaku saja penjara sudah penuh, bagaimana kalau mengaku semua?

## 10. "Tidak Bisa"

Punya mata namun tidak bisa "melihat."

Punya telinga namun tidak bisa "mendengar."

Punya hidung namun tidak bisa "mencium."

Punya lidah namun tidak bisa "mencicipi."

Punya kulit namun tidak bisa merasakan "sentuhan."

Punya batin namun tidak bisa membuat "kesimpulan" yang benar.

Itulah sebabnya mengapa manusia sering melakukan kesalahan yang tidak perlu.

Supaya semuanya bisa melakukan tugasnya dengan baik, perlu fokus

atau konsentrasi yang benar.

Untuk meningkatkan kemampuan untuk fokus atau konsentrasi perlu latihan meditasi secara benar.

## 11. Lebih Hebat, Namun Kalah Pengalaman

Kejadiannya lebih dari 10 tahun yang lalu di Bandara Balikpapan.

Baru saja teh manis yang masih panas *ngebul* disajikan ke depan kami, para penumpang dipersilakan naik ke pesawat.

Teman saya langsung berkata: "Wah sayang sekali, tehnya tidak bisa kita nikmati, karena masih panas sekali".

Saya bilang: "Jangan khawatir, masih ada cara untuk minum teh panas ini" Lalu saya panggil pelayan resto untuk membawakan 2 piring kecil.

Teh manis yang masih panas *ngebul* itu saya tuang ke piring kecil, dan setelah saya tiup-tiup sedikit, segera bisa saya seruput dengan nikmat.

Teman saya lalu meniru, dan berkata: "Kok masalah yang sesederhana ini saya tidak pernah tahu ya."

Para penumpang masih antri di pintu keluar kamar tunggu, jadi kami tidak ketinggalan pesawat ke Jakarta.

Teman saya ini memang lebih muda dari saya, tetapi mengaku hebat. Katanya ia bisa berkomunikasi dengan para dewa dan bisa belajar dari para dewa.

Ia juga bisa mendiagnosis segala penyakit yang berat-berat hanya dengan melihat dari jarak 3 meteran.

Ia mungkin lebih hebat, tetapi kalah pengalaman dari saya (dalam soal minum teh panas yang masih *ngebul*) hehehe...

## 12. Mengapa?

Mengapa tidak semua wanita cantik bersuamikan laki-laki yang gagah dan tampan?

Mengapa tidak semua laki-laki yang cakep beristrikan perempuan yang cantik dan menarik?

Mengapa tidak semua bangsawan berpasangan dengan orang yang berasal dari kalangan bangsawan juga? (darahnya biru?)

Mengapa tidak semua dokter punya anak yang mau jadi dokter juga seperti orangtuanya?

Mengapa tidak semua pejabat punya anak yang mau jadi pejabat seperti orangtuanya?

Mengapa tidak semua pendeta punya anak yang mau jadi pendeta seperti orangtuanya?

Mengapa tidak semua orang yang kaya hidupnya berbahagia dengan kekayaannya yang melimpah ruah?

Mengapa tidak semua orang yang terkenal berbahagia dengan ketenaran yang telah dimilikinya?

Mengapa tidak semua pedagang merasa *happy* ketika banyak pembeli datang mengerumuni mau membeli dagangannya?

Mengapa tidak semua hidup berbahagia dari sejak lahir sampai ia meninggal dunia?

## 13. Kekerasan Terus-Menerus

Di Afrika, Timur Tengah, Asia Selatan, Asia Tenggara, Australia, Amerika Serikat, dan Eropa, terus ada berita tentang kekerasan. Ada bom bunuh diri, ada anak sekolah diberondong dengan senapan mesin, ada gadis-gadis yang diculik dan diperkosa, ada pengunjung restoran yang disandera, dan seterusnya.

Rasanya tindak kekerasan masih akan terus berlangsung sampai kapan pun juga, mungkin sampai semua makhluk menjadi suci dulu, baru terhenti dengan sendirinya.

Yang pasti ada orang-orang yang saling memukul dalam ring tinju, dan yang ini banyak ditonton orang, bayar lagi. Tidak termasuk.

Dalam rumah tangga ada suami memukul istri, istri menggunting penis suami, suami istri saling membunuh, ibu membunuh anak, anak

membunuh orangtua, dan lain sebagainya. Ada seorang ayah yang sudah berusia 83 tahun, masih memukul anaknya yang sudah 50 tahun. Hukumnya sudah ada untuk kekerasan dalam rumah tangga ini, artinya negara tidak menginginkan kekerasan terjadi dalam keluarga-keluarga di Indonesia.

Kekerasan tidak bisa dilawan dengan kekerasan, kekerasan hanya bisa diluluhkan dengan kasih sayang.

Mengapa sih ada tindak kekerasan dengan mengatasnamakan agama?

## 14. Daripada ...

Daripada masuk neraka tentu lebih baik masuk surga. Untuk masuk surga harus punya tiket ke surga. Menurut agama Buddha ada lebih dari 10 jalan ke surga, tinggal pilih salah satu, tidak hanya satu.

Daripada terlahir jadi binatang tentu lebih baik terlahir di alam manusia. Untuk terlahir kembali sebagai manusia kemungkinannya sangat sangat kecil sekali, harus banyak banyak berbuat kebajikan. Tidak percaya?

Daripada masuk ke alam neraka tentu lebih baik masuk ke alam *petā*, karena masih ada kemungkinan tertolong oleh upacara *pattidana* yang dilakukan oleh keturunan yang bersangkutan, dan kemudian bisa terlahir di alam-alam yang lebih luhur.

Daripada terlahir di alam *brahma asannyasatta*, lebih baik terlahir di alam manusia, karena di sana hanya menghabiskan waktu saja sebagai "batu."

Daripada hanya percaya membuta terhadap janji-janji kosong yang tidak ada buktinya, lebih baik menggunakan pikiran yang jernih dan rasional untuk meluruskan pandangan yang keliru.

## 15. Bersikap Ramah

Bersikap ramah adalah janji yang diucapkan oleh mempelai wanita Buddhis di depan altar Buddha, yaitu bersikap ramah kepada sanak keluarga dari kedua belah pihak.

Terutama kepada ibu mertua, karena sejak zaman dahulu mertua perempuan dan menantu perempuan disinyalir lebih sering cekcok daripada berdamai.

Kecuali mertua juga ditujukan kepada ipar yang perempuan.

Yang namanya bersikap ramah tentu bukan berpura-pura ramah, harus ramah yang tulus dari dalam hati yang paling dalam.

Seringkali soal yang kecil dibikin menjadi besar, sehingga suasana makin panas, kalau begitu terus-menerus, mana ada damai di bumi? Seharusnya soal yang besar dibikin menjadi kecil dan yang kecil dilupakan.

Sampai disini maka harus belajar memaafkan dan melupakan. Sesudah memaafkan harus melupakan. Apabila sesudah memaafkan tidak bisa melupakan, sama juga bohong. Hehehe...

Sikap ramah tidak usah beli di toko atau di pasar, namun sudah ada dalam diri sendiri. Masalahnya cuma mau atau tidak?

## 16. Tidak Butuh Keselamatan

Yang paling banyak melawan arus lalu lintas adalah sepeda motor, namun mobil juga, sampai bus antarprovinsi.

Yang dibutuhkan adalah penghematan waktu supaya lebih cepat sampai ke tempat tujuan, lebih irit bahan bakar, tidak perlu berputar jauh-jauh dan seribu alasan lainnya.

Yang melawan arus lalu lintas tidak butuh keselamatan. Wkwkwk..

Yang juga tidak butuh keselamatan adalah yang naik motor roda dua sampai 4 orang, dan semuanya tanpa helm!

Di India, orang yang pakai sorban diperkenankan (?) untuk tidak pakai helm, lalu apakah sorban yang tebal itu bisa berfungsi sebagai pelindung kepala seperti helm? Apakah di Yogyakarta, orang yang pakai blangkon juga tidak usah pakai helm?

Kecuali sebagai pelindung kepala, helm juga membuat wajah susah dikenali orang lain, cocok untuk tukang jambret. Yang tidak pakai helm juga tidak butuh keselamatan!

Menyebrang jalan tidak di *zebra cross*, tanpa melihat ke kiri dan ke kanan. Ini juga orang tidak butuh keselamatan.

Si pengendara mobil atau motor yang harus cepat-cepat injak rem kalau ada orang yang mau menyeberangi jalan.

Apakah masih ada yang mau jadi pelopor keselamatan?

## 17. Suka Kekerasan

Seorang ayah usianya sudah 83 tahun, akan tetapi masih tetap keras seperti masih muda, galak dan tidak boleh dibantah.

Masih memukul anaknya yang sudah berusia 50 tahun, tidak lucu ya!

Akibatnya sudah jelas, anak-anaknya semua tidak percaya diri, nyalinya pada kecil; semuanya takut melakukan kesalahan yang kemudian menjurus ke arah perfeksionis atau paranoid; sebagian menjadi penentang atau pemberontak, hampir semuanya mudah tersinggung, dan ikut-ikutan menjadi orang yang keras juga.

Sang ibu sangat sabar, sangat penuh pengertian dan mencoba untuk melindungi anak-anaknya kalau sedang dihukum oleh sang ayah, akan tetapi kalau sedang *ngamuk* sang ayah seperti banteng ketaton, tidak bisa ditentang sedikit pun.

Watak orang memang macam-macam, namun watak yang keras seperti ini tidak disukai oleh orang lain. Untung saja ia tidak ditinggal pergi oleh keluarganya dan tidak dipedulikan lagi untuk sisa hidupnya.

Mungkin ia sendiri kekurangan kasih sayang, masa kecil tidak bahagia. Hehehe...

## 18. Berlebihan

Kalau sudah bisa mengelilingi bumi dengan sputnik, bukan berarti sudah menaklukkan ruang angkasa.

Kalau sudah bisa mendarat di bulan, bukan berarti sudah menaklukkan alam semesta.

Kalau sudah bisa masuk kerja dan menerima upah, bukan berarti sudah menjadi orang kaya.

Kalau baru berhasil mendapatkan nomor HP-nya, bukan berarti sudah pasti jadi pasangan hidupnya.

Kalau baru berhasil mendaki sampai ke puncak Gunung Pangrango, bukan berarti sudah menjadi penakluk gunung sedunia.

Kalau sudah menemukan antibiotika, bukan berarti sudah bisa membunuh semua bakteri dan virus.

Kalau sudah pasang ring, bukan berarti sudah terbebas dari serangan jantung berikutnya.

Kalau baru latihan *vipassana* 5 kali, bukan berarti sudah jadi *arahat*.

Kalau sudah berdana sedikit, bukan berarti pasti akan terlahir di alam surga setelah meninggal dunia.

Banyak anak yang buruk rupa diberi nama yang bagus-bagus, dan diperlakukan seperti orang yang paling cakep di dunia.

Bersikap realistis lebih bagus, tidak usah membesar-besarkan diri sendiri secara berlebihan.

## 19. Jalan ke-11 Masuk Surga

Ketika Visakha mengajak 500 wanita teman-temannya menyaksikan vihara yang baru dibangun dengan dana yang berasal dari dirinya, salah satu dari wanita itu turut bergembira dengan perbuatan baik yang telah dilakukan oleh Visakha.

Turut bergembira dengan perbuatan baik yang dilakukan oleh orang lain disebut *pattanumodana*, ia merasakan begitu bahagia seolah-olah ia menjadi bagian dari perbuatan baik itu. Setelah meninggal dunia, wanita itu terlahir di alam surga Tavatimsa, yang dipimpin oleh Sakka, Raja Dewa di situ.

Apabila yang turut bergembira saja bisa terlahir di alam surga tingkat 2, maka si pelaku kebajikan terlahir kembali di alam surga yang lebih tinggi, yaitu tingkat 5 (*Nimmanarati*).

Mendirikan vihara adalah perbuatan baik yang sangat luar biasa, dan yang hebat pengawas pembangunannya adalah Bhante YA Mahamoggalana yang biasa jalan-jalan ke alam lain. Vihara itu sangat indah bentuknya, mungkin modelnya diambil dari alam surga, dan diberi nama Pubbarama.

Perlu diingat bahwa kelahiran di alam surga bukanlah tujuan hidup yang terakhir, karena suatu saat akan ada akhirnya, meskipun lama sekali. Usia para dewa atau dewi yang terlahir di alam surga Tavatimsa adalah sekitar 36-38 juta tahun, sedangkan usia para dewa-dewi di surga Nimmanarati adalah sekitar 2,4 miliar tahun.

Siapa mau?

## 20. Sakit Pinggang (Low Back Pain)

Ini keterangan dari teman saya, dokter Harry Isbagio: "LBP secara garis besar dapat dikelompokkan dalam 2 jenis, yaitu *Inflammatory Back Pain* (misalnya *Ankylosing Spondylitis*) dan *Mechanical Back Pain* (HNP, *iritasi radix o.k. Osteoarthritis lumbal* dan lain-lain). Kalau yang mekanik karena ada jepitan syaraf pilihannya memang operasi. Kalau yang inflamasi belakangan ini digunakan obat biologik (*anti TNF alfa*, yg ada di Indonesia Enbrel, Remicade dan Simponi). Obat biologik sering saya berikan pada pasien dengan *Inflammatory Back Pain*."

Sakit pinggang yang disebabkan oleh sakit ginjal tentu harus disembuhkan oleh ahlinya. Sakit pinggang memang adalah penyakit yang alot dan sukar untuk disembuhkan, upaya penyembuhan dimulai dengan tempel koyo, gosok dengan obat gosok, kop, kerokan, pijit, urut, tusuk jarum, minum jamu, herbal, berobat ke *sinshe*, totok, *chiropractic*, dan lain sebagainya. Teman saya Pak Makmur menganjurkan untuk senam kaki dalam posisi tidur. Kalau sudah tidak tahan, mulailah pakai tongkat untuk menahan berat badan.

Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati, meskipun

sudah ada BPJS. Lebih baik senam ringan yang teratur dan mengikuti pola hidup yang sehat sebagai langkah pencegahan awal.

## 21. Kamera

Sejak dulu salah satu barang yang tidak boleh dipinjamkan kepada orang lain adalah kamera, karena buntutnya pasti cepat rusak. Hobi fotografi termasuk hobi menghabiskan uang, karena selalu ada model baru yang muncul.

Yang aneh, meskipun bukan negara yang paling makmur di dunia, salah satu merek kamera buatan Jerman yang paling mahal terjual paling banyak di Indonesia ini! Penjelasan hanya satu, orang Indonesia suka *show-off*, alias suka memamerkan kameranya. hehehe... Kantong boleh kosong, yang penting kameranya keren. Yang mengaku profesional cukup banyak, tetapi yang betul-betul ahli mungkin tidak banyak.

Kamera sekarang sudah menjadi satu dengan HP, sehingga banyak orang merasa tidak perlu lagi bawa-bawa kamera ke mana-mana, kecuali yang merasa dirinya pro atau semipro.

## 22. Sehat

Ada sehat fisik, tidak menderita penyakit berat, paling-paling batuk, pilek, mencret sekali-sekali.

Ada sehat jiwa, tidak menderita gangguan jiwa berat maupun ringan, paling-paling susah tidur sekali-sekali.

Ada sehat finansial, pengeluaran tidak lebih besar daripada pemasukan.

Ada sehat sosial, suka menolong siapa saja yang membutuhkan.

Ada sehat spiritual, tidak pernah melalaikan kewajiban sebagai anak, orangtua, teman, dan warganegara.

Ada sehat pergaulan, tidak kuper, punya banyak teman di mana-mana.

Ada sehat perut, makan apa saja tidak masalah, yang penting bisa tertelan.

Ada sehat politik, tidak ada erosi etika dalam berpolitik.  
Ada sehat diplomasi, berperan aktif dalam hubungan internasional.

## 23. Cuci Mobil

Sudah naik turun mobil sejak kecil, kemudian bisa setir mobil, ke mana-mana naik mobil. Yang tidak pernah dilakukan adalah cuci mobil! Sesungguhnya salah satu kenikmatan punya mobil adalah bisa mencuci mobil, bayangkan dari kotor menjadi bersih mengkilat. Ada perasaan puas yang tidak bisa diucapkan dengan kata-kata.

Ada seorang suami yang lebih sering *ngelap* mobilnya daripada merayu istrinya. Hehehe...

Kalau kotor sekali, sebaiknya pakai air yang cukup banyak. Siram dulu seluruh badan mobil, kemudian disabuni dengan merata sambil digosok dengan busa yang lembut, jangan tunggu sabun mengering, segera dibilas lagi dengan air yang bersih. Sebaiknya tidak pakai air pompa atau air tanah, karena akan membuat mobil lebih cepat berkarat. Untuk ban boleh pakai sikat dan untuk velg pakai lap kecil.

Supaya cat lebih mengkilat, silakan dilap dengan kain lap yang dicelup dalam air dengan beberapa tetes minyak 0-cedar, kemudian diperas dan mobil dilap sampai kering dan *kinclong*.

Mau coba sendiri cuci mobil?

Kalau tidak mau keluar keringat, silakan suruh orang lain.

## 24. Kejahatan Anak

Kompas hari ini menulis mengenai menurunnya kasus kejahatan anak, pada tahun 2013 ada 3.339 kasus dan pada tahun 2014 hanya 2.737 kasus (sumber dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia). Yang ini adalah berita gembira.

Kalau dalam satu tahun ada 2.737 kasus, berarti setiap bulan ada 228 kasus, setiap minggu ada 52 kasus dan setiap hari ada 7 kasus, sungguh banyak!

52% adalah kasus kejahatan di bidang seksual, sedangkan 24% pelakunya adalah anak di bawah 14 tahun. Pelaku anak meningkat 10%. Itu berarti semakin banyak anak di bawah 14 tahun yang sudah sering melihat film porno dan mengetahui tentang pornografi dan ingin mempraktikkannya! Sungguh memprihatinkan.

Semua urusan tentang anak pasti melibatkan orangtuanya. Berarti semakin banyak orangtua di Indonesia yang "membiarkan" anak-anaknya untuk melakukan kejahatan seksual terhadap anak lainnya. Memang, jarak antara orangtua dan anak akan terasa agak "menjauh" begitu anak memasuki masa akil balig; namun tanggungjawab sebagai orangtua tetap melekat, tidak bisa lepas begitu saja.

Kenakalan anak remaja adalah wajar, akan tetapi kalau menjadi kejahatan tidak boleh dibiarkan. Saya hanya mampu melakukan tes kepribadian terhadap anak di atas 11 tahun, untuk mendeteksi kecenderungan-kecenderungan yang menyimpang pada anak; sehingga orangtua bila perlu dapat melakukan tindakan-tindakan untukantisipasi atau koreksi.

Yang menjadi masalah yang serius adalah ketidakmampuan orangtua untuk mengubah sikapnya dengan cepat terhadap anak-anaknya, yang lebih cepat "berubah".

## 25. Ketika...

Ketika teman-teman dekat meninggal dunia satu persatu.

Ketika pasangan hidup yang sangat dicintai pindah ke alam lain.

Ketika warna-warna yang ceria menjadi redup seperti hitam putih.

Ketika generasi muda mulai kurang ajar kepada generasi tua.

Ketika melihat perbuatan-perbuatan busuk dilakukan terus-menerus dan tidak mampu untuk mencegahnya.

Ketika menderita sakit berat menyiksa yang tidak kunjung sembuh selama bertahun-tahun.

Ketika anggota tubuh menjadi lumpuh tidak berdaya.

Ketika kulit mulai keriput, punggung mulai membungkuk, otak mulai tumpul.

Ketika mulai dilupakan oleh orang lain dan tidak pernah disapa lagi.

Ketika uang di tabungan semakin menipis.

Ketika orang-orang yang dikira sangat setia semuanya berkhianat.

Banyak orang mulai putus asa, dan ingin meninggalkan dunia ini dengan segera, bila perlu bunuh diri.

Sesungguhnya ini adalah saat yang paling tepat untuk melihat *dukkha*.

*"All conditioned things are of a nature of decay - work out your liberation with diligence." (last words of the Buddha)*

## 26. Ingin Kaya Selalu

Kalau ditanya: "Mau jadi orang kaya atau orang miskin?" Jawabannya pasti mau jadi orang kaya.

Kalau ditanya: "Lebih enak jadi orang kaya atau jadi anaknya orang kaya?" Jawabannya pasti lebih enak jadi anaknya orang kaya. Hehehe

Kalau orang kaya ditanya: "Masih mau lebih kaya lagi, jadi orang superkaya?" Jawabannya pasti sangat mau, karena manusia tidak ada puasnya. Wkwkwk...

Kalau orang miskin tidak usah ditanya, pasti mau jadi orang kaya.

Orang yang pernah kaya, juga ingin kembali jadi orang kaya. Kalau bisa selalu jadi orang kaya, tidak pernah hidup dalam kekurangan.

Hahaha...

Orang yang kaya pasti memiliki banyak uang, harta, surat berharga atau aset. Orang kaya pasti lebih mudah membeli apa saja yang diinginkan, mulai dari rumah mewah, tanah, mobil mahal, pakaian yang bagus, dan seterusnya.

Siapa yang ingin jadi orang kaya? Sudah bosan jadi orang miskin?

Sudah tahu caranya supaya jadi orang kaya?

Yang menjadi masalah, tidak semua orang bernasib baik untuk menjadi orang yang kaya, apalagi terus-menerus.

## 27. Belum Cukup

Setelah anak dibesarkan, disekolahkan, dicarikan pekerjaan, terus dikawinkan. Sampai di sini peran orangtua masih belum cukup. Kalau si anak punya masalah kesehatan, pasti semua harapan orangtua terbengkalai, misalnya jantung bocor, kena serangan *stroke*, terkena radang otak, demam berdarah, dan seterusnya. Kalau si anak sekolahnya kurang pintar, tidak lulus-lulus, terpaksa disuruh ikut *home-schooling*, hari depan anak menjadi rada kelabu.

Mencarikan pekerjaan buat si anak juga bukan perkara mudah, sulit bin sukar. Kalau EQ-nya rendah nanti seperti capung cebok, belum 3 bulan sudah angkat pantat.

Mencarikan pasangan untuk anak jauh lebih sukar, seperti beli kucing dalam karung, ini belum termasuk pelet-memelet. Kalau salah pilih, terus dapat menantu yang mata duitan, pasti bisa sakit kepala sampai mau pecah. Wkwkwk...

Kalau si anak biasa hidup mewah, lalu ekonomi keluarga menganut prinsip "lebih besar pasak daripada tiang", pasti orangtua ditodong untuk jadi mesin ATM.

Kalau punya cucu, banyak nenek disuruh jaga malam, biarpun pinggangnya sudah mau patah rasanya. Masih belum cukup, kalau si anak tidak bahagia, maka orangtua harus mengeloninya supaya bisa tidur nyenyak.

Kok susah betul ya punya anak???

## 28. Cari Kesibukan

Mengisi waktu luang adalah sangat penting, karena waktu akan terasa berjalan sangat lambat apabila tidak ada yang dikerjakan. Masalah yang penting ini bukan hanya urusan orang tua atau pensiunan, namun juga urusan untuk semua orang. Silakan mengisi teka-teki silang, main *game*, ngobrol, curhat, meditasi, baca *paritta*, berkelana, minum kopi di

warung kopi, main musik, melukis, mengarang, motret pemandangan, piknik, mendaki gunung, berkemah, memelihara hewan, menyulam, main gitar, baksos, dan lain sebagainya.

Ada yang suka nyanyi keroncong, tapi harus bayar pemain musiknya supaya mau main. Tentunya harus cari kesibukan yang bermanfaat, kalau bisa yang sekaligus menghasilkan uang. Hehehe...

Cari yang berkualitas, sehingga bisa langsung meningkatkan kualitas spiritual sebagai hasilnya. Kalau sudah sibuk, tentunya tidak usah cari kesibukan lagi, tetapi mencari waktu luang untuk istirahat.

Jangan mau kalau waktu cuti 2 minggu digantikan dengan uang gaji satu bulan, karena *intermezzo* itu sangat penting, sebagai selingan dalam hidup.

## 29. Uang dan Kehormatan

Zaman dulu, Oei Tiong Ham, raja gula yang sangat kaya dari Semarang ingin membeli kehormatan dengan uang, yang dimaksud dengan kehormatan di sini adalah status kebangsawanan.

Zaman sekarang banyak orang berupaya untuk mendapatkan status tertentu dengan mengeluarkan uang, termasuk "serangan fajar" dalam pemilu pilkada, membayar untuk naik pangkat atau mendapatkan jabatan direktur, dan lain-lainnya.

Sementara itu banyak orang yang menjual kehormatan untuk mendapatkan uang, bahkan ada yang menjual rahasia negaranya kepada intel asing demi uang yang banyak. Banyak perempuan "menjual" kegadisannya dengan harga mahal. Seharusnya uang dan kehormatan tidak usah dipertentangkan.

Uang seharusnya dapat diperoleh tanpa harus mengorbankan kehormatan, dan kehormatan seharusnya dapat diperoleh tanpa harus dibayar dengan uang.

Namun harus diakui bahwa tidak semua orang dapat melakukannya, jalannya lebih berliku dan jauh lebih sulit. Hehehe...

Siapa mau?

## 30. Apik - Jamu - Jati

**Apik** adalah atur pikiran, kalau tidak bisa mengatur pikiran maka pikiran yang akan mengatur kita. Mengatur berarti mengendalikan, mengawasi dengan seksama, supaya tetap lurus di jalan yang benar.

**Jamu** adalah jaga mulut, meskipun cuma satu namun sukar diatur, suka mengeluarkan suara yang membahayakan diri sendiri. Katanya mulut bisa berbunyi lebih cepat daripada pikiran yang mengaturnya. Hahaha...

**Jati** adalah jaga tindakan, tidak berbuat jahat dan hanya berbuat baik. Kalau salah melangkah bisa keceplung dalam lumpur penderitaan.

Sebelum berpikir, pada umumnya manusia menerima sensasi dari 6 pintu indra, yaitu penglihatan melalui mata, pendengaran melalui telinga, penciuman melalui hidung, sentuhan melalui kulit, pencicipan melalui lidah, dan bentuk-bentuk pikiran melalui batin. Memori bawah sadar sangat berperan dalam proses terbentuknya kehendak, selain hati nurani dan pengetahuan yang sudah diketahui dengan baik; dan mungkin konsep mistik atau klenik atau keyakinan yang salah bisa terlibat didalamnya.

Tanpa **apik**, **jamu**, dan **jati**, maka perjalanan hidup ini akan sangat berbahaya, ibarat mobil yang tidak dilengkapi dengan rem kaki, tidak ada rem tangan, kaca depannya *burem*, kaca spionnya copot, dan pedal gasnya sukar diperkirakan. Wkwkwk...

## 31. Semir Sepatu

Ketika saya masih kecil ada film India dengan durasi 4 jam yang berjudul "*bootpolish*", pulang nonton kedua mata para penonton pasti merah bengul karena sedih terharu menyaksikan nasib buruk si anak yang menjadi tukang semir sepatu.

Semir sepatu tidak harus dikerjakan oleh kaum papa, siapa saja harus bisa semir sepatu.

Memang sih ada anak manja yang hanya bisa pakai sepatu, namun tidak pernah semir sepatu. Wkwkwk... Semir sepatu bukan perkara mudah, banyak orang yang malas pakai semir sepatu yang terbuat dari cairan, suatu saat kulit sepatunya yang mahal akan terbelah-belah karena kekeringan. Lebih baik pakai semir yang biasa, dipoleskan dulu dengan sikat yang lembut, kemudian sikat lagi dengan sikat yang lain, dan akhirnya digosok sampai mengkilat dengan kaus yang halus.

Untuk sepatu warna hitam pakai semir warna hitam. Untuk sepatu warna coklat pakai semir warna coklat. Untuk sepatu warna lain (coklat muda atau abu-abu) pakai semir warna netral.

Sikat sepatunya harus banyak, jangan satu sikat untuk semua warna! Untuk setiap warna ada sikat khusus. Jangan beli kaleng yang besar, karena kalau lama tidak dipakai akan menjadi kering dan tidak bisa digunakan lagi.

Siapa yang tidak pernah semir sepatunya sendiri?

## 32. Kok Susah?

Seorang nenek, masih cukup berada, punya banyak mobil, setelah suami meninggal tinggal di rumahnya sendiri, punya pembantu sendiri dan punya sopir sendiri.

Setelah usianya semakin tua, perlu pendamping khusus untuk merawatnya, dan dirasakan tidak layak lagi untuk tinggal sendirian. Semua anak dan menantunya keberatan *ketumpangan* si nenek, mungkin karena adatnya yang jelek atau sukar diatur. Untung ada salah satu cucunya yang bersedia, namun dengan syarat harus dikasih 2 unit mobil sebagai imbalan. Di hari tuanya, kok hidupnya menjadi susah?

Setelah dilahirkan, seorang bayi atau anak tidak punya pilihan lain; ia harus tinggal bersama orangtuanya, dibesarkan sesuai dengan kemampuan orangtuanya. Ia juga tidak dituntut harus membayar ini atau itu, meskipun semuanya sudah tahu bahwa punya anak itu sangat merepotkan, apalagi punya anak kembar 2 atau kembar 3.

Kalau semua orangtua secara sukarela membesarkan anak-anaknya, namun tidak semua anak atau menantu mau merawat orangtuanya dengan suka hati. Tidak hanya si nenek, banyak orangtua lain yang juga hidup merana kesepian di hari tuanya.

### 33. Revolusi Mental

Beberapa tahun yang lalu saya pernah berkata kepada teman saya, Bapak Djonny Wiguna, bahwa apabila diberikan waktu lebih dari 6 bulan saya yakin akan bisa mengubah karakter seseorang menjadi lebih baik. Untung saja ia tidak percaya kepada saya dan tidak mau mencoba.

Pengalaman dengan beberapa pasien yang mengalami gangguan kepribadian yang saya rawat lebih dari 6 bulan telah membuktikan bahwa saya memang salah.

Waktu 6 bulan sangat tidak cukup untuk melakukan revolusi mental pada seseorang secara permanen, apabila untuk mengubahnya menjadi lebih baik. Untuk merusaknya mungkin tidak perlu sampai 2 minggu. Hehehe...

Banyak orang hanya berubah diluar, di dalamnya masih seperti yang dulu. Itu namanya pura-pura berubah. Hal ini yang menyebabkan saya ragu, apakah seorang Jokowi mampu mengubah mental sekitar 4 juta pejabat negara supaya tidak korup atau menjadi lebih baik.

Perlu kesadaran yang muncul dari dalam diri untuk mau berubah menjadi lebih baik. Mungkin hanya rasa malu dan rasa takut saja tidak cukup, perlu kebijaksanaan yang lebih tinggi dan visi yang lebih mulia.

### 34. Tinggal Bersama dan Dirawat

Tidak semua orangtua mau tinggal bersama anaknya, ada yang lebih suka tinggal sendiri di rumahnya atau tinggal di rumah jompo. Memang ada orangtua yang akhirnya mau tinggal bersama salah satu anaknya yang dirasa paling menghormati dirinya, banyak sekali

pertimbangan sebelum memutuskan, karena ada kekhawatiran anak yang lain akan iri hati dan lain sebagainya.

Apabila si anak dan menantu beserta cucu-cucunya menyambut baik kehadiran si orangtua di rumah mereka, maka selanjutnya adalah kisah bahagia di hari tua. *Home sweet home*. Si anak dan menantu punya kesempatan untuk berbakti kepada orangtua atau mertuanya, merawatnya kalau sakit, menunggunya kalau sedang dirawat di rumah sakit, memberikan makanan yang terbaik, membelikan pakaian yang bagus dan cocok, menghiburnya di kala sedih atau gundah.

Si cucu memiliki kesempatan untuk menyaksikan bagaimana orangtuanya berbakti kepada kakek atau neneknya, sebagai contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari. Si kakek atau nenek punya kesempatan untuk menyayangi anak, menantu dan cucu-cucunya dengan penuh kasih, selalu berdoa untuk kesejahteraan dan kebahagiaan mereka.

Jasa kebajikan atau pahala yang ditumpuk setiap hari adalah luar biasa besarnya, hukum karma tidak pernah salah. Apabila si orangtua masih banyak hartanya, asetnya tidak terhitung banyaknya, maka semua anak dan semua menantu dengan tebal muka akan membujuk agar mau tinggal bersama mereka, sebaliknya apabila harta orangtua sudah habis maka hampir tidak ada yang mau mengajaknya untuk tinggal bersama.

## 35. Tinggal Bersama dan Diperbudak

Suami sudah meninggal, rumah yang sudah ditempati puluhan tahun (*thiap*) dioperkan kepada orang lain, uangnya dipaksa untuk menambah biaya beli rumah anaknya yang paling besar di pinggir kota.

Sejak tinggal bersama, ia tidak diurus atau dirawat sebagai orangtua oleh anak sulung dan menantunya, tetapi diperbudak. Setiap

hari harus *ngepel* lantai rumah, cuci baju seluruh keluarga, masak di dapur, dan tidur di kamar untuk pembantu yang kecil di belakang. Dibentak-bentak dan dimarahi oleh anak, menantu dan cucu-cucunya yang dulu sangat dimanja olehnya.

Kalau bertemu dengan sanak saudara, ia hanya bisa menangis dan menceritakan nasib buruknya. Kasihaaan sekali. Mula-mula tidak ada yang percaya, karena semasa suaminya masih hidup, ibu ini paling banyak duitnya, dalam keluarga besar, ia yang paling dulu punya mobil.

Kondisi kesehatannyapun dengan cepat melorot, dan akhirnya meninggal dunia dalam kesedihan dan penderitaan.

Anak dan menantunya yang kurang ajar dan tidak berbakti juga dengan cepat merosot kondisi ekonominya. Keluarganya berantakan, anak-anaknya tidak bisa diatur, ada yang terjerumus dalam dunia narkoba dan yang lainnya mencari kehidupan sendiri-sendiri.

Ini sebuah bukti nyata hukum karma (hukum tabur tuai) tidak pernah salah. Apa yang Anda tanam, itu yang Anda tuai...

## 36. Sulit dan Susah

Setiap Dhammaduta seharusnya merasakan betapa sulit dan susahnyanya membabarkan Dhamma kepada masyarakat Buddhis yang tidak sungguh-sungguh atau tidak serius belajar dan melaksanakan Dhamma.

Menurut Brahma Sahampati, terdapat manusia yang hanya memiliki sedikit debu di matanya, sehingga lebih mudah untuk memahami Dhamma dan melaksanakannya dalam hidup sehari-hari. Tanpa diminta Buddha tidak akan mengajarkan Dhamma, itulah sebabnya kita semua harus memohon kepada para *bhikkhu* apabila mengharapkan mereka untuk membabarkan Dhamma kepada kita.

Pada seribu tahun yang ketiga setelah Buddha Gotama membabarkan Dhamma, mungkin debu yang melekat di mata manusia sangatlah tebalnya, sehingga sangat sukar untuk "melihat" Dhamma. Lebih suka mencari kesibukan yang mendatangkan kesenangan indra

dan setengah hati untuk belajar Dhamma.

Banyak orang yang menganggap kehidupan spiritual tidak bermanfaat, menilai bahwa berbuat baik tidak ada gunanya, sehingga tidak heran hanya sedikit yang mau peduli dengan upaya untuk meningkatkan kualitas dirinya masing-masing.

Sulit dan susah tidak sama dengan tidak mungkin, jadi selalu ada jalan atau cara yang lebih baik.

Tulus mengabdikan tiada henti, tidak boleh putus asa.

## 37. Tujuan Kehidupan Spiritual

Tujuan dari kehidupan spiritual seharusnya bukan bersifat duniawi, misalnya ketenaran, harta kekayaan, banyaknya jumlah pengikut, kemegahan tempat ibadah, dan seterusnya.

Tujuan dari kehidupan spiritual seharusnya adalah kebebasan mutlak, kebebasan abadi, terlepas dari segala ikatan atau kemelekatan.

Di zaman pra Bharatayudha, para ksatria bertapa di hutan untuk memohon senjata sakti dari para dewa, bukan mencari kesucian atau kebahagiaan. Rahwana bertapa dengan tujuan supaya panjang umur dan tidak mati-mati.

Sebelum mencapai kesempurnaan, maka setiap makhluk pasti masih dikotori oleh keserakahan, kemelekatan, iri hati, dendam, kebencian, kesombongan, kemarahan, kegelapan batin, dan seterusnya. Nafsu untuk menikmati kembali hal-hal yang menyenangkan adalah sumber kemelekatan yang sangat sukar untuk dikikis habis, boleh dikatakan hampir tidak mungkin.

Janganlah kecewa kalau melihat banyak orang yang gagal dalam kehidupan spiritualnya, perjuangan masih panjang dan masih jauh.

## 38. Koma

Koma bukan titik, koma bisa diartikan istirahat sebentar, sedangkan titik diartikan sebagai berhenti.

Koma juga bisa diartikan kesadaran yang sangat menurun, tetapi belum mati. Semua refleks negatif, sama sekali tidak bereaksi apabila diberi rangsangan. Penurunan kesadaran yang lebih ringan adalah *apathis*, *somnolen*, dan *soporos*.

Apabila koma terjadi akibat serangan *stroke* yang berat, terutama di sekitar batang otak, maka harapan untuk pulih kembali lebih kecil; namun apabila koma terjadi karena faktor psikologis, harapan untuk sadar kembali jauh lebih besar. Misalnya setelah mendengar anak kesayangannya dibunuh, usahanya jatuh pailit, pasangan hidupnya berselingkuh, dan hal-hal lain yang tidak menyenangkan, maka timbullah *denial* (penyangkalan) sebagai reaksi. Ia tidak mau tahu, tidak mau lihat, dan tidak mau dengar, maka terjatuh dalam koma adalah kondisi yang paling aman.

Dalam posisi tidur terlentang, maka risiko terbesar adalah *dekubitus* di daerah bokong. Perawatan yang seksama dan penuh kasih akan sangat menolong yang bersangkutan terhindar dari *dekubitus*.

Selanjutnya perengarkan apa saja yang menjadi kesukaannya, bisa sanjak, pantun, musik, nyanyian, apa saja boleh. Mudah-mudahan telinganya masih berfungsi untuk "mendengar", sehingga lambat laun ia akan sadar kembali. Jangan putus asa, bisa perlu dilakukan sepanjang hari, sampai ia tersadar kembali. Silakan dicoba.

## 39. Pagar Makan Tanaman

Ada oknum kepolisian yang melakukan kekerasan seksual terhadap balita, yang seharusnya ia lindungi dari segala ancaman dari mana saja. Oknum kepolisian ini tidak berhak jadi polisi, ia harus dipecat secara tidak hormat, ia harus dihukum seberat-beratnya, bila perlu dikastrasi dan dibuang penisnya.

76% pelaku kejahatan terhadap anak adalah orang dewasa, yang pada umumnya sudah dikenal dengan baik oleh si anak: ada tetangga, ada guru, ada sanak saudara, dan lain sebagainya.

Orang dewasa seharusnya melindungi anak-anak, bukan sebaliknya.

## 40. Benih

Mula-mula adalah benih, apabila ditanam di tanah yang subur, cukup air, cukup sinar matahari, lama-lama menjadi pohon besar.

Setelah menjadi pohon besar, banyak orang datang untuk berteduh, banyak burung datang untuk bersarang, akar-akarnya dapat menyimpan air, sehingga semua sumur di sekitarnya tetap mengeluarkan air di musim kemarau.

Ketika menjadi benih, ia memang bukan apa-apa, namun setelah menjadi pohon besar, hidupnya menjadi sangat berarti, sangat berguna bagi siapa saja.

Buahnya dapat dipetik dan dimakan oleh siapa saja, benih yang tercipta kemudian akan menyebar dibawa oleh burung dan tumbuh lagi di mana-mana.

Namun apabila benih ditanam di tanah yang kering dan keras, tidak banyak air di situ, tidak terkena sinar matahari, maka ia hanya akan tumbuh menjadi pohon kecil kontet tidak lebih tinggi dari 30 cm.

Tidak semua benih unggul tertanam di tanah yang subur, sehingga bisa tumbuh besar dan bermanfaat bagi siapa saja.

Apakah Anda masih menjadi benih?

Apakah sudah menjadi pohon besar yang rindang?

Atau hanya menjadi pohon kecil yang tidak berbuah?

## 41. Seleksi

Tidak semua orang bisa jadi pilot pesawat terbang.

Tidak semua orang bisa jadi presiden.

Tidak semua orang bisa jadi dokter.

Tidak semua orang bisa jadi polisi.

Tidak semua orang bisa jadi ayah.

Tidak semua orang bisa jadi ibu.

Tidak semua orang bisa jadi guru.

Tidak semua orang bisa jadi profesor.

Tidak semua orang bisa jadi jenderal.

Ada yang namanya proses seleksi, tanpa seleksi yang baik dan ketat, maka siapa pun bisa jadi apa saja.

Proses seleksi bisa diintervensi oleh kekuasaan, oleh kekerabatan atau uang, ini yang bikin repot dan kapiran.

## 42. Mirip

Mula-mula...

Susah membedakan antara tata krama dan basa-basi.

Susah membedakan antara memuji dan menjilat.

Susah membedakan antara bersikap sopan dan cari muka.

Susah membedakan antara rendah hati dan nyali yang menciut.

Susah membedakan antara tegas dan keras kepala.

Susah membedakan antara jujur dan polos.

Susah membedakan antara lihai dan licik.

Susah membedakan antara tahu diri dan ketakutan.

Hehehe, memang sih lama-lama bakal ketahuan juga.

## 43. Jalan~Jalan di Mall

Ada suami yang jalan di depan, sang istri *ngintil* di belakangnya.

Yang paling banyak tangan kiri sang istri memegang atau merangkul lengan kanan suaminya, yang artinya: "Jangan ambil suami saya!"  
Wkwkwk...

Ada tangan kanan sang istri memegang atau merangkul lengan kiri suaminya, apakah artinya mungkin: "Silakan ambil suami saya!"  
Hahaha...

Ada pasangan yang berpegangan tangan, mungkin yang ini sedang mesra pacaran.

Ada yang lengket seperti prangko, tangan kiri sang suami memegang bagian belakang tubuh sang istri dan sebaliknya juga sama, tidak bisa dipisahkan.

Ada suami yang tangan kanannya memegang bahu kanan sang istri.  
Ada istri yang jalan di depan, sang suami yang *ngintil* di belakangnya  
*nenteng* barang belanjaan.  
Rupanya jalan-jalan di *mall* berbeda-beda untuk setiap pasangan.  
Hehehe...

## 44. Belum Tentu

Dilahirkan menjadi anak orang kaya belum tentu akan tetap kaya sampai di hari tua.  
Sekolahnya di luar negeri, belum tentu akan sukses dalam perjalanan hidupnya.  
Kawin dengan keluarga "baik-baik" belum tentu berbahagia dan sejahtera.  
Punya ranjang yang mahal dan sangat empuk belum tentu bisa tidur nyenyak.  
Naik pesawat terbang yang masih baru belum tentu selamat sampai ke tempat tujuan.  
Sudah berusaha menjaga kesehatan yang sungguh-sungguh, belum tentu melewati usia 59 tahun.  
Surat kontrak sudah ditandatangani, belum tentu dibayar tepat pada waktunya.  
Pemain dengan ranking satu belum menang melawan pemain dengan ranking yang jauh di bawahnya.  
Apakah doa cukup untuk membuat yang belum tentu menjadi tentu?

## 45. Manfaat Meditasi

Manfaat meditasi ada banyak sekali, yang pasti telah mengantarkan pertapa Sidharta mencapai *Sammāsambodhi*.  
Siswa sekolah dasar yang meditasi sekitar 20 menit sebelum pelajaran dimulai meningkat IP-nya secara bermakna, dibandingkan dengan siswa yang tidak meditasi (penelitian di Inggris).

Meditasi membuat batin lebih tenang, mengatasi kegelisahan.

Meditasi membuat para *upasaka* dan *upasika* mampu lebih lama menjaga Pancasila Buddhis.

Meditasi membantu seseorang untuk memperoleh pencerahan, baik yang kecil maupun yang besar.

Meditasi membantu seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang sulit-sulit.

Meditasi dapat membuat orang lebih sabar dari sebelumnya.

Meditasi dapat membuat anak yang hiperkinetik menjadi lebih tenang di sekolah.

Sayang sekali tidak banyak orang yang mau berlatih meditasi, karena masih banyak pilihan lain yang lebih menarik, seperti nonton TV, karaoke, *shopping* ke *mall* atau makan malam bersama dengan keluarga.

Hehehe...

## 46. 4 Jenis Kelamin

Jenis yang pertama adalah laki-laki, fisiknya laki-laki dan cara berpikir atau bersikapnya juga laki-laki.

Jenis yang kedua adalah perempuan, fisiknya perempuan dan cara berpikir atau bersikapnya juga perempuan

Jenis yang ketiga adalah *pandaka* (laki-laki), fisiknya laki-laki namun cara berpikir atau bersikapnya seperti perempuan, senang pada laki-laki lain.

Jenis yang keempat adalah *pandaka* (perempuan), fisiknya perempuan namun cara berpikir atau bersikapnya seperti laki-laki, senang pada perempuan lain.

Dalam agama Buddha manusia yang memiliki jenis kelamin yang tidak normal disebut “Pandaka” dan “Ubhatobyanjana” yang berarti manusia yang memiliki dua jenis kelamin. (*Vinaya*) mereka tidak diperkenankan untuk menjadi *bhikkhu* atau *bhikkhuni*.

Menurut *Vinaya* dan *Atthakatha*, *pandaka* menunjuk pada: seseorang yang memiliki nafsu seksual yang sangat kuat, melewati batas

perilaku seksual yang normal atau wajar dan mendorong orang lain untuk berbuat yang demikian juga; orang yang dikebiri atau orang yang tidak dapat ditentukan jenis kelaminnya sejak dilahirkan.

Pernah ada orang yang mengaku sebagai bencong menyatakan keinginannya untuk menjadi *bhikkhu*, jawabannya adalah jelas tidak boleh. Sesuai dengan hukum karma, seseorang bisa terlahir sebagai *pandaka* karena telah berkelakuan sangat buruk dalam kehidupan yang lalu, yaitu melanggar sila ke-3.

## 47. Kocak

Kocak adalah lucu, film kocak adalah film komedi yang lucu.

Orang yang kocak adalah orang yang pandai melucu, bisa menghibur kalau kita lagi suntuk.

Pelawak yang mula-mula kocak lama-lama jadi konyol kalau sudah kehabisan bahan untuk melucu.

Artis kocak zaman baheula adalah Charlie Chaplin, ada juga The Three Stooges, belakangan ada Jerry Lewis. Artis kocak tidak berotot seperti Rambo.

Di Indonesia ada Bing Slamet, Benyamin Suaeb, dan seterusnya.

Yang namanya artis jarang yang bisa tahan lama, naiknya cepat turunnya juga cepat. Karena itu ada istilah aji mumpung, ketika masih beken pasang harga selangit.

Yang naiknya cepat dan turunnya lebih cepat adalah *roller coaster*.

## 48. Produk Manusia

Semua lubang di tubuh manusia mengeluarkan produknya, hampir semuanya berbau tidak enak, ada yang apek, ada yang pesing, ada yang anyir. Wkwkwk...

Kedua lubang mata mengeluarkan air mata dan kotoran mata. Kalau kotoran matanya banyak disebut sebagai belekan, itu artinya ada radang pada kelopak mata.

Kedua lubang hidung mengeluarkan ingus, ingus bisa bening, bisa berwarna hijau, bisa encer, bisa lengket, terkadang ada darahnya. Istilah ingusan diberikan kepada orang yang masih muda dan belum berpengalaman.

Mulut mengeluarkan ludah ditambah riak yang kental, atau cairan lambung yang asam kalau sedang muntah. Baunya minta ampun, bikin mual.

Alat kelamin laki-laki maupun perempuan juga mengeluarkan produk, yaitu air kencing yang bau pesing. Ada lagi yang berhubungan dengan seks dan fungsi reproduksi, baunya juga tidak biasa, khas.

Lubang anus pasti mengeluarkan *feces* secara rutin. *Feces* bisa keras, sedang atau encer, bisa juga cair, baunya tahu sendiri, sedaaap, tidak ada duanya. Kalau sedang sakit, bisa keluar lendir atau darah, plus cacing.

Pori-pori di kulit juga mengeluarkan produk, terutama yang ada di ketiak, baunya luar biasa, apalagi kalau kedua lengan diangkat ke atas. Pori-pori di telapak tangan dan kaki juga mengeluarkan produk yang mengandung lemak dan sisa metabolisme yang lain. Lemak yang ada di ujung jari akan menyebabkan adanya sidik jari apabila memegang gelas kaca.

Ada orang yang nafasnya berbau, ada juga yang mengeluarkan bau ketika berbicara. Membuat orang lain tidak mau duduk dekat-dekat.

Maunya sih semua produk manusia berbau harum.

## 49. Swa...

Swalayan, artinya melayani diri sendiri, istilah untuk supermarket.

Swasembada pangan, artinya tidak perlu impor pangan.

Swadesi, artinya mengandalkan kekuatan sendiri, berdikari.

Swakarya, artinya kerja sendiri, tidak dibantu pihak lain.

Swadana, artinya tidak minta dana dari pihak lain, pakai dana sendiri.

Swakelola, artinya mengurus sendiri.

Swakarsa, artinya keinginan dari dalam diri sendiri.

Swasta artinya bukan pemerintah.

Swarga artinya alam bahagia, tempat bersemayam para dewa dan dewi.  
Swami artinya "husband" atau pertapa/ yogi yang dihormati.

## 50. Daripada Bayar Belakangan, Lebih Baik Bayar Duluan

Biarpun punya modal besar, punya semangat tinggi, akan tetapi apabila tidak punya pengalaman dan tidak tahu ilmunya, bisnis pun bisa berantakan, alias bangkrut.

Banyak orang yang rada nekat untuk terjun di bidang yang relatif baru untuknya.

Bisa bikin masakan enak, belum tentu sukses buka restoran.

Bisa bikin *capuccino*, belum tentu sukses buka *kopi tiam*.

Bisa bikin sate, belum tentu sukses buka warung sate.

Daripada bayar belakangan, mungkin lebih baik bayar duluan.

Artinya belajar dulu dari orang yang pengalaman, jungkir balik dulu sambil jumpalitan, setelah menguasai semua seluk-beluknya, barulah mulai berbisnis.

Modal cekak bisa cari investor, tenaga kurang bisa cari *partner*, yang penting bisa meyakinkan orang lain.

Dan jangan lupa ada hoki, kalau bohoki, usaha apa pun tidak bisa *coan*, *sipuuun* terus. Hehehe...

(hoki = rezeki, *bohoki* = tidak ada rezeki, *coan* = untung, *sipun* = rugi)

## 51. Gado-Gado

Gado-gado adalah sejenis makanan, saya tidak tahu apakah bisa disebut sebagai makanan khas Jakarta. Zaman dulu gado-gado tidak pakai telur, sekarang pakai telur, mungkin supaya tambah protein hewani. Ada kacang panjang, tauge, tahu, tempe, kentang, kangkung, bayam, pare, ketimun, bawang goreng, kerupuk, emping, dan lain-lain. Bisa tambah lontong atau nasi, kalau mau lebih kenyang.

Restoran yang berjudul gado-gado sekarang sudah berjualan jenis makanan lain, seperti bakmi, ketoprak, asinan, sup ikan, soto ayam, dan lain sebagainya. Apa mungkin kurang percaya diri?

Ada gado-gado siram, artinya kuah gado-gadonya dibuat terpisah. Ada gado-gado uleg, kuah gado-gadonya segera dibikin setelah ada pesanan. Yang mahal biasanya pakai biji jambu mete.

Yang lebih sedap pasti gado-gado uleg, karena bumbunya ditambah keringat, ditambah daki, dan lain sebagainya. Goyang pinggul si tukang gado-gado pasti juga mempengaruhi rasanya, dan tidak pernah cuci tangan sesudah pegang uang yang dekil-dekil. Hehehe...

Yang dekat dengan gado-gado adalah pecel, pecelnya seharusnya asli berasal dari Jawa Tengah atau Jawa Timur. Yang namanya karedok pasti dari Jawa Barat.

Yang tidak enak mungkin makan gado-gado di luar negeri, karena kentang dan sayur-sayurannya sangat dingin, akibat baru keluar dari kulkas. Wkwkwk... Yang tidak biasa makan gado-gado bisa mencret karena kepedesan. Hehehe...

## 52. Kurang Tidur

Salah satu penyebab kurang tidur adalah aktivitas syaraf simpatis yang berlebihan di malam hari. Salah satu penyebab meningkatnya aktivitas syaraf simpatis adalah emosi yang berlebihan. Salah satu jenis emosi yang dapat meningkatkan aktivitas syaraf simpatis adalah amarah yang berlebihan.

Salah satu jenis peristiwa yang dapat meningkatkan rasa amarah adalah perbuatan buruk yang telah dilakukan oleh seseorang yang secara langsung maupun tidak langsung telah merugikan diri sendiri. Rasa marah adalah sangat berbahaya, karena dengan meningkatnya aktivitas syaraf simpatis, maka tekanan darah akan naik, kadar gula darah juga akan naik, tegang dan tidak bisa tidur.

Akibat tidak bisa tidur maka tubuh akan terasa tidak karuan, betis pegal-pegal, mata terasa berat, pikiran menjadi tumpul dan

gampang tersinggung.

Wajah orang yang suka marah-marah akan terlihat lebih cepat menjadi tua, kerut-kerut cepat bertambah, juga keriputnya. Kalau kurang tidur pipi disebelah bawah dan sebelah luar mata akan berwarna kehitaman, bukan kemerahan. Lesu, matanya tidak bersinar, dan tidak enak dilihat. Siapa yang masih kurang tidur atau tidak bisa tidur?

## 53. Pilihan Hidup

Orang bisa berhasil atau gagal dalam usahanya, meskipun sudah berusaha sekuat tenaga. Keberhasilan dan kegagalan sangat sulit untuk diramalkan sebelumnya.

Tentu semua orang memilih untuk berhasil menjadi pemenang, namun kenyataannya belum tentu selalu menjadi pemenang.

Orang bisa memilih untuk menjadi orang baik atau menjadi orang jahat. Ada yang memilih menjadi pahlawan atau menjadi pengecut. Ada juga memilih untuk saling mengasihi atau saling membenci dengan orang lain.

Orang bisa menjadi kuat atau menjadi lemah, tergantung dari semangat hidupnya. Ada orang yang pergi dari tempat yang gelap ke tempat yang terang. Ada orang yang pergi dari tempat yang terang ke tempat yang gelap. Apakah kita berbahagia dengan pilihan hidup kita yang sekarang?

Sesudah mati kelak, akan masuk surga atau neraka? Itu juga sebuah pilihan.

## 54. Baca Paritta Bukan Baca Mantra

Ada yang baca *paritta* dengan tujuan agar para dewa datang mendekat, dan setelah itu melindunginya dari serangan guna-guna atau

santet dan agar dapat melindunginya dari berbuahnya karma buruk. Untuk mencegah serangan guna-guna atau santet mungkin lebih tepat baca mantra, yang memang ditujukan untuk itu. Untuk mencegah berbuahnya karma buruk sampai saat ini tidak ada cara yang efektif, yang bisa dilakukan adalah melakukan karma baik yang sebanyak-banyaknya, sehingga ketika karma buruk itu berbuah, karma baik juga sedang berbuah. Dan apabila terus-menerus melanggar sila, meskipun rajin baca paritta, para dewa tidak akan mendekat; karena berbuat baik kepada orang jahat tidak ada gunanya, bukan ladang yang baik untuk menanam karma baik.

Baca *paritta* boleh dilakukan, semakin sering semakin baik, namun dengan tujuan untuk meningkatkan *sadha*, untuk mengulang ajaran Buddha, untuk lebih mendalami atau memahami ajaran Buddha, dan agar para dewa dapat ikut mendengarkan serta terhibur karenanya.

Jangan lupa dengan cara membaca *paritta* yang benar, lafalnya, panjang pendeknya dan naik turun intonasinya.

## 55. Reputasi

Reputasi adalah nama baik, mempertahankannya sangat sulit.

Reputasi sangat berhubungan yang baik-baik, misalnya kualitasnya baik, ada garansi, tidak pernah ingkar janji, tepat waktu, tidak diskriminatif, dan seterusnya.

Reputasi mungkin berhubungan dengan *brand* atau merek tertentu.

Untuk manusia, reputasi sangat penting, dapat diandalkan dan tidak akan ditipu olehnya.

Belum tentu anak, menantu atau cucu dapat mempertahankan reputasi orangtuanya.

Banyak sekali yang memuji orangtuanya, namun mencela anak dan menantunya. Wkwkwk...

Siapapun ingin memiliki reputasi yang baik, sehingga terpandang oleh orang lain.

## 56. Jatuh Lagi

Setelah selesai membersihkan *ceiling fan* di langit-langit rumah, karena kurang hati-hati, kemarin saya jatuh lagi.

Setiap sekian bulan, fan itu harus dibersihkan, karena sudah berwarna hitam, akibat debu yang menempel pada lemak dari dapur yang melekat lebih dulu disitu.

Paling mudah dengan kertas *tissue* yang dibasahi dengan minyak pembersih, atau bisa juga dengan minyak tanah. Bisa juga dengan air sabun, namun pasti akan bikin becek lantai di bawahnya, plus kotor dan licin.

Prinsip saya, selama bisa dikerjakan sendiri tidak perlu menyuruh orang lain, tentu selama masih kuat. Untung jatuhnya ke bawah, yah lecet sedikitlah. Wkwkwk...

Saya sudah jatuh 5 kali di lapangan tenis, dan jatuh di rumah baru satu kali. Saya disuruh bangun sendiri oleh istri saya, untuk membuktikan bahwa saya tidak apa-apa. Hehehe... Selama jatuhnya ke bawah, saya kira tidak masalah. Asal bukan jatuh dari kapal terbang.

## 57. Berbuat Baik

Ada orang kaya berbuat baik dengan mendirikan yayasan sosial atau amal, terus membantu anak-anak dengan cara memberikan beasiswa, atau mendirikan rumah yatim piatu atau mendirikan rumah sakit gratis buat orang miskin.

Ada pengusaha kaya yang membantu orang-orang miskin yang tidak punya uang untuk dioperasi.

Ada orang kaya yang mendirikan rumah ibadah, atau mendirikan perpustakaan, atau mendirikan sekolah atas namanya sendiri. Semacam narsis begitu.

Ada yang berbuat amal menjelang hari-hari besar keagamaan, sekali-sekali saja.

Ada yang berbuat baik hanya pada hari-hari besar keagamaan, jadi malaikat untuk beberapa hari, sisanya menjadi monster. Hehehe...

Ada yang berbuat baik hanya pada hari Sabtu dan Minggu, dan dari hari Senin sampai Jumat menjadi setan kelaparan.

Ada yang membagikan makanan kepada kaum miskin setiap malam yang terlihat di jalan raya.

Ada yang berbuat baik setelah menderita penyakit yang berat. Ada yang berbuat baik setelah mengalami malapetaka. Ada yang baru berbuat baik kalau ada bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, atau tanah longsor.

Dan banyak yang lupa untuk berbuat baik kepada keluarga sendiri atau sanak keluarga sendiri. Wkwkwk...

Untung masih ada yang mau berbuat baik. *Very good indeed. Anumodana.*

## 58. Penerima Tamu

Tadi malam saya jadi penerima tamu di Bogor, ketika keponakan istri saya mengawinkan putranya yang pertama. Baju harus formal, yaitu pakai jas, dasi, dan atribut lainnya, misalnya bunga di dada sebelah kiri. Wajah harus tersenyum, menyambut kedatangan para tamu dengan suka hati, tidak boleh cemberut. Tangan kanan harus siap dijulurkan untuk salaman, tidak ada tempel pipi.

Setelah 30 menit, kaki terasa sudah lelah, dan pipi juga lelah, karena tersenyum teruuus. hehehe... Ada orang yang saling melihat dengan saya dan terseyum, cekalan tangannya hangat. Ada orang yang tidak mau melihat mata saya, tetapi masih tersenyum tipis, cekalannya asal jadi. Ada orang yang tidak mau menatap muka saya, melihat ke arah lain, bibirnya masam.

Yang aneh, kemarin ada orang yang jari tangannya hanya 4, kelingkingnya tidak ada. Apakah ia bekas anggota Yakuza? Ada juga yang tangannya dingin, maklumlah di luar masih hujan gerimis terus. Yang penting harus siap, mental, dan fisik. Sayangnya tidak banyak tamu yang saya kenal dengan baik.

## 59. Besar

Ada yang besar hati, tidak pesimis, sangat percaya diri.

Ada yang besar mulut, omong doang, plus sedikit membual.

Ada besar kepala, setelah berhasil menjadi sombong, topinya tidak muat lagi.

Ada besar cita-cita, ingin menjadi orang yang lebih baik daripada sebelumnya.

Ada besar ambekan, ambisinya besar, apakah juga berarti mudah tersinggung?

Ada besar amalan, suka membantu orang lain, sangat sosial.

Ada besar perut, akibat kalau makan lupa berhenti.

Ada besar keyakinan, tidak tergoyahkan.

Ada besar nafsu, tidak mampu mengendalikan nafsu keinginan, ingin lagi, dan ingin lagi. Hehehe

Kalau besar "anu"nya?

## 60. Para Perawat

Buddha mengajarkan 5 hal kepada mereka yang berperan sebagai perawat atau pendamping orang sakit, (bisa perawat, suster, anggota keluarga, teman baik, atau yang lainnya):

1. Yakinkan bahwa si pasien telah ditangani oleh penyembuh atau dokter yang tepat, pandai dan baik hati.

2. Bangun lebih pagi dan tidur lebih malam dari pasien yang sedang dirawat.

3. Berbicara kepada si pasien dengan halus dan lembut, terutama apabila ia sedang gelisah dan menderita kesakitan.

4. Memberikan makanan yang tepat dengan takaran yang tepat sesuai dengan kondisi penyakitnya dan sesuai dengan perintah penyembuh atau dokter.

5. Berbicara tentang Dhamma yang benar secara ringan, ajaklah pasien untuk mengendalikan pikiran dan fisiknya dengan baik.

Sangat banyak orang yang habis sabar, apalagi apabila menghadapi pasien yang cerewet dan sukar diatur, resepnya yang paling jitu adalah keinginan yang luhur untuk membantu/menolong dan kesabaran yang tidak ada batasnya. Orang yang sakit akan menjadi lebih manja dan menuntut untuk diperlakukan berbeda. Hehehe...

Ingatlah bahwa merawat orang sakit, karma baiknya setara dengan merawat Sang Buddha sendiri.

## 61. Mau Cepat Sembuh?

Buddha juga memberikan petunjuk kepada para pasien, agar mereka lebih cepat sembuh. Beliau menganjurkan agar para pasien:

1. Lebih hati-hati dan selektif dalam memilih makanan atau minuman.
2. Memperhatikan jangka waktu untuk makan, jangan terlalu sering dan jangan terlalu jarang.
3. Selalu berhubungan dengan para penyembuh (dokter) dan para perawat, selalu bersikap ramah dan berterimakasih kepada mereka.
4. Memelihara optimisme dan selalu mengharapakan yang terbaik.
5. Bersikap ramah dan penuh tenggang rasa terhadap mereka yang telah sudi merawatnya.

Dengan kerja sama yang baik antara penyembuh (dokter), para perawat, dan pasien, maka akan mempercepat kesembuhan si pasien.

## 62. Penyembuh (Dokter)

Sakit adalah tamu yang tidak bisa ditolak, jatuh sakit adalah urusan yang sangat umum dan sangat biasa, akan tetapi apabila penyakitnya berlarut-larut dan semakin lama semakin berat maka semua orang memerlukan seorang penyembuh (dokter) agar tidak menderita terlalu lama.

Menurut Buddha ada 5 syarat untuk menjadi penyembuh (dokter) yang baik:

1. Mengetahui sumber atau penyebab dari penyakit.

2. Memahami perjalanan penyakit pada pasien.
3. Memberikan resep yang tepat untuk menyembuhkan pasien
4. Menyembuhkan pasien dengan sempurna dan mencegah kekambuhan di masa yang akan datang.
5. Bersikap murah hati ketika berusaha menyembuhkan pasien, memandang pasiennya sebagai temannya yang terbaik yang harus ditolong.

Seringkali untuk menyembuhkan penyakitnya, pasien harus memilih atau mencari penyembuh (dokter) yang tepat.

## 63. Superman versus Superboy

*Superman* adalah bapaknya, yang telah membangun bisnis keluarga dari nol sampai menjadi besar dan hebat seperti sekarang, tentu dengan kerja keras. Tiap hari bangun sangat pagi, sebelum matahari terbit sudah ada ditempat usaha, mula-mula semuanya dikerjakan sendiri, dan pulanginya setelah matahari terbenam, tidurnya pasti sudah larut malam.

Istrinya adalah *superwoman*, mendampingi suaminya hidup sederhana, ikutan susah, ikutan banting tulang, dengan harapan sesudah maju suaminya tidak cari *siau lau po* (istri muda). Kemudian punya anak laki-laki yang pintar, dan kemudian disekolahkan sampai ke luar negeri. Pulang dari luar negeri ia otomatis sudah menjadi bos kecil, jadi *superboy*.

*Superboy* tidak mau kerja keras seperti bapaknya, ia lebih mengandalkan pendelegasian wewenang, supaya perusahaan bisa berjalan dengan autopilot oleh para manajer yang digaji dengan layak. Ia tidak mau bangun pagi seperti *superman*, pagi-pagi senam dulu ke *gym*, siang baru ke kantor, sore cepat pulang untuk *lunch* bersama teman-teman sekuliah di luar negeri. Apabila semuanya bisa menahan diri, dan mau memahami cara berpikir yang lainnya, mungkin tidak akan terjadi pertentangan antara *superman* dan *superboy*.

Apabila *superman* selalu menganggap dirinya paling benar,

paling berjasa dan paling berkuasa, maka *superboy* akan kelimpungan karena akarnya belum kuat, ia harus menunggu sampai *superman* semakin tua dan pikun, barulah ia bisa mengambil alih semuanya.

## 64. Mengurangi Kecerakahan atau Kemelekatan

Latihan awal adalah dengan banyak memberi, atau berdana. Mulailah dengan jumlah yang sedikit, lama-lama rela memberi dalam jumlah yang lebih banyak. Mulailah dengan memberi orang-orang yang terdekat dan dihormati, lama-lama belajar memberi orang yang tidak dikenal atau tidak disukai. Akan tetapi dengan latihan memberi, kecerakahan tidak akan lenyap dengan mudah.

Bagi yang jatuh cinta dan melekat pada seorang gadis yang sangat cantik sekali, mulailah dengan melatih meditasi dengan objek gadis itu.

Pada awalnya boleh membayangkan kalau seluruh bajunya dilepas. Seterusnya .....

Bayangkan kalau semua kulitnya dikelupas.

Bayangkan kalau semua otot-ototnya dilepas.

Bayangkan kalau seluruh isi perutnya dikeluarkan.

Bayangkan kalau ia hanya tinggal tulang belulang.

Bayangkan kalau ia sudah mati dan dikremasi menjadi abu, atau jadi makanan cacing setelah dikubur beberapa tahun dalam tanah.

Masih jatuh cinta? Masih mau kawin dengannya?

Mudah-mudahan rasa cinta berubah menjadi rasa muak atau rasa jijik.

Bagi yang senang makan enak, harus membayangkan bagaimana makanan itu diproses, bayangkan bagaimana kalau makanan itu penuh dengan belatung dan berbau karena sudah basi, bayangkan bagaimana banyaknya telur cacing dan bakteri yang masih hidup didalam makanan itu. Masih mau makan enak dan banyak?

Betapa sulitnya melenyapkan kecerakahan atau kemelekatan.

## 65. Dokter Sebagai Penyembuh Terbatas

Kebanyakan dokter hanya mengobati gejala penyakit, tidak menyembuhkan penyakit, akar penyakitnya tidak disentuh, sehingga penyembuhannya tidak tuntas.

Seseorang yang menderita sakit kepala karena tekanan darah tinggi akan diberikan obat antihipertensi seumur hidup, mungkin dianjurkan untuk pantang garam, mungkin ditambahkan obat penenang dan lain sebagainya. Tekanan darah yang terkendali memang akan menghilangkan sakit kepalanya, namun penyebab darah tingginya jarang ada yang menyentuh.

Orang yang menderita kutilan di seluruh tubuh hanya diangkat kutilnya 90%, namun belum mampu mengembalikan fungsinya sebagai manusia seperti semula. Dokter belum mampu melenyapkan virus yang menjadi penyebab penyakit tersebut. Suatu saat kutil tersebut akan tumbuh lagi dengan ganas dan cepat.

Setelah kehujanan, orang menderita influenza, dokter hanya memberikan *analgetika*, *decongestan*, antihistamin, mungkin antitusif, plus antibiotika. Tidak ada obat yang diberikan untuk melenyapkan virus influenza-nya.

Dokter spesialis bedah tumor bisa mengangkat tumor ganas pada stadium 1, namun apakah sudah dijamin tidak ada penyebaran ke organ tubuh yang lain? Apakah bisa mencegahnya timbulnya tumor ganas yang lain?

Teknologi kedokteran memang sudah sangat maju, namun masih lebih banyak masih berkutat dibidang kuratif sesaat, belum sampai pada pencegahan untuk penyakit yang akan datang.

Apakah penderita kanker ganas stadium 4 yang disuntik dengan kemoterapi yang tarifnya puluhan juta dijamin pasti sembuh? Jawabannya adalah tidak.

## 66. Syarat Hidup Bahagia dan Sehat Sejahtera

Apabila mau hidup bahagia dan sehat sejahtera, cobalah 14 jurus di bawah ini:

1. memelihara kedamaian didalam hati
2. mengendalikan amarah
3. menyingkirkan kebencian
4. mengatasi ketakutan
5. menghapus kesedihan dan kecemasan
6. menghentikan kebiasaan untuk berdebat
7. tidak usah bersaing dengan siapapun
8. bersikap rendah hati dan meningkatkan toleransi
9. berusaha tetap tenang dalam keseimbangan batin
10. bertahan dalam mengatasi kesulitan hidup
11. berusaha untuk hidup secara sederhana
12. menjaga etika terhadap sesama
13. tidak takut mati
14. meluruskan pandangan yang keliru.

Susah 'kan???

## 67. Pelopor Kecelakaan

Menyebrang jalan tanpa melihat ke kiri dan ke kanan.

Naik motor berempat tanpa helm.

Melawan arus kendaraan sambil *ngebut*.

Ban sudah gundul tidak mau diganti.

Rem sudah blong, mobil dipakai terus.

Mengendarai kendaraan sambil SMS atau BBM-an.

Mengendara dalam keadaan mabuk berat.

Membiarkan pistol tergeletak tanpa terkunci.

Merokok di SPBU ketika mengisi bensin.

Nyetir mobil tanpa mengenakan sabuk pengaman.  
Main perempuan yang tidak dikenal tanpa kondom. Wkwkwk...  
Siapa yang mau jadi pelopor kecelakaan?

## 68. Naksir di SMA Zaman Dulu

Di zaman dulu remaja laki-laki masih pemalu, tidak berani menyatakan cintanya secara nyata. Ada yang pura-pura pinjam buku, dan waktu mengembalikan buku disisipkan surat bernada cinta sebagai pancingan, plus disemprotkan dengan parfum sedikit. Ada yang hanya berani mencatat warna baju yang dipakai oleh orang yang ditaksir.

Ada yang yang membawakan beberapa tangkai bunga. Ada yang membelikan hadiah ulang tahun seperti arloji atau gelang. Ada yang *nyamber* cewek lain sampai hamil karena cintanya ditolak. Yang *beginian* sangat jarang terjadi. Cewe yang hamil tentu akhirnya dikeluarkan dari sekolah. Ada yang hanya berani memboncengi naik sepeda waktu jalan-jalan ke Pasar Minggu. Ada yang nekat kasih pinjam *diary*-nya kepada si dia.

Zaman sekarang pasti berbeda jauh. Hehehe...Yang pasti *sweet memories will never die*.

## 69. Bawahan yang Tidak Disukai Atasan

1. Susah dicari, kalau ditelepon, HP-nya tidak diangkat.
2. Suka datang terlambat, alasannya selalu kemacetan lalu lintas.
3. Telat *mikir*, tidak ada inisiatif. Seperti bebek duduk, menunggu perintah atasan.
4. Banyak mengeluh, tidak pernah puas.
5. Sering melakukan kesalahan, tidak mau belajar dari masa lalu
6. Tidak bisa bekerja sama, mau enak sendiri. Suka berprasangka buruk terhadap orang lain. Kaku atau keras kepala.
7. Tidak bisa dikasih tahu, merasa sudah pintar, sok tahu.

8. Pekerjaan terkatung-katung, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.
  9. Urusan pribadi dibawa ke tempat kerja, urusan kantor dibawa pulang ke rumah.
  10. Tidak jujur, suka berbohong dan suka mencuri.
  11. Genit, suka mengganggu kawan sekerja pada jam kerja.
  12. Suka merokok atau minum sampai mabuk
  13. Setelah melakukan kesalahan tidak menyesal dan tidak mau minta maaf.
- Masih ada yang lain?

## 70. Masih Belum Tentu

Seorang CEO yang sukses besar, anak-anaknya belum tentu akan mengikuti jejaknya menjadi CEO yang lebih hebat. Di rumah mungkin ia termasuk dki(dibawah ketiak istri). Wkwkwk...

Seorang pengusaha yang sukses, belum tentu mau mengurus orangtuanya yang sudah jompo, mungkin ia termasuk anak yang tidak berbakti kepada orangtuanya.

Seorang artis yang beken, belum tentu bisa menjadi panutan bagi artis yang lebih junior, karena ia tidak bisa keluar dari jeratan narkoba.

Ketika sedang naik daun, seorang presenter bisa lupa diri saking kayanya, belum tentu bisa mengurus uangnya dengan baik, sehingga tidak menabung untuk hari tuanya sendiri.

Orang yang terlihat baik hati dan sangat dermawan, belum tentu akan masuk surga setelah meninggal dunia, karena sebenarnya ia berbuat baik hanya untuk mencari ketenaran belaka.

Sejak muda sudah berolah raga dengan rajin, hanya makan makanan yang sehat, menyediakan cukup waktu untuk tidur, belum tentu bisa lewat usia 59 tahun. hehehe...

Yang sudah tentu adalah datangnya kematian itu sendiri, tidak perlu diragukan lagi.

## 71. Tidak Boleh

Di rumah duka, ada 3 jenis makanan yang tidak boleh disajikan.

Pertama adalah makanan yang terbuat dari ketan, mungkin maksudnya supaya yang meninggal tidak lengket atau tidak melekat lagi kepada yang masih hidup..

Kedua adalah makanan yang bentuknya panjang-panjang, seperti mi, bihin atau kwetiau, mungkin maksudnya supaya segala urusan semasa hidup tidak diperpanjang lagi, karena yang bersangkutan sudah meninggal dunia. Pada malam kembang biasanya disajikan bubur ayam, yang bikin cepat lapar lagi. Hehehe...

Ketiga adalah makanan yang tersusun berlapis-lapis, seperti kue lapis legit atau lapis surabaya, mungkin maksudnya supaya tidak boleh ada tumpang susun tindih. Beban hidupnya supaya dikurangi. Memang sifatnya sangat simbolik, tidak semua generasi muda memahaminya.

Yang paling sering disajikan adalah kuaci, kacang, dan air. Maksudnya mungkin supaya tidak bicara terlalu keras karena mulutnya terus mengunyah, apa betul?

Seringkali datang melayat ke rumah duka dibarengi dengan suasana reuni, maklumlah sudah lama pada tidak saling bertemu; jadi jangan heran kalau *ngobrol*-nya tidak bisik-bisik lagi, namun adu keras dengan pembacaan doa para rohaniwan. Wkwkwk...

Sekali-sekali ada yang tidak mau makan atau minum yang disajikan oleh tuan rumah, barangkali karena ada pantangan tertentu.

## 72. Kasta, Kelas atau Warna

Di zaman Buddha terdapat pengelompokan dalam masyarakat, yang lebih tinggi pasti merasa lebih tinggi, dan biasanya bersikap merendahkan yang lebih rendah. Pengelompokan ini bisa disebut kasta, kelas atau warna.

*Khattiya* atau kesatria adalah kelompok penguasa, raja atau bangsawan, mungkin para jenderal dan para menteri termasuk disini. Biasanya hidup dalam kemegahan dan kemewahan, punya banyak istana, banyak harta, dan banyak istri.

Brahmana adalah kelompok rohaniwan, para pertapa, para bhikkhu, yaitu mereka yang meninggalkan hidup keduniawian, meninggalkan keluarga untuk hidup suci, menjauhkan diri dari hiruk-pikuk kekuasaan. Ada yang juga yang dijadikan penasihat raja, sehingga mau tidak mau pasti terlibat dengan masalah kekuasaan dan intrik-intrik dalam istana.

*Vessa* atau waisya adalah kelompok pedagang, pengusaha, tukang, profesional, mungkin termasuk para tabib. Dapat juga dikatakan sebagai kaum menengah. Jarang dari mereka yang bisa menjadi raja atau naik ke kelas yang lebih tinggi.

*Sudda* atau sudra adalah kelompok pekerja atau buruh, mungkin termasuk para pemburu, petani, nelayan, tukang panggul, tukang pijat, dan buruh harian. Dari 4 kasta, *Sudda* adalah yang paling rendah.

*Candala* adalah kelompok yang dikucilkan, karena orangtuanya berasal dari kasta yang berbeda. Masyarakat pada umumnya tidak mau bergaul dengan mereka.

*Pukkusa* adalah tukang buang sampah.

Adalagi yang disebut Paria, yaitu kelompok yang sangat rendah, sehingga siapapun yang terkena bayangannya saja harus menyucikan dirinya di sungai Gangga. Wkwkwk...

Di zaman sekarang, pengelompokan ini sudah acak-acakan, ada penguasa yang jadi pengusaha, ada pengusaha yang jadi penguasa, ada rohaniwan yang jadi presiden, ada mantan jenderal yang jadi rohaniwan, dan ada pengusaha yang jadi ketua organisasi keagamaan. Hehehe...

Anda termasuk yang mana?

Tukang pukul, preman, dan *debt collector* masuk yang mana?

## 73. Tidak Marah di Antara yang Sedang Marah-Marah

Dua kali saya menyaksikan dua orang yang saya kenal baik saling mencerca, saling menghentak, saling menghardik, atau saling memaki. Yang pertama di meja makan dalam sebuah restoran, yang kedua di lapangan tenis. Untung mereka semua adalah laki-laki, kalau perempuan saya khawatir mereka bisa saling mencakar atau saling menggigit.

Paling enak seharusnya saya permissi untuk kencing ke WC, supaya tidak menyaksikan peristiwa yang "mengerikan" tersebut. Namun yang terasa paling enak adalah tidak marah di antara mereka yang sedang marah-maraha, karena saya memang tidak punya alasan untuk marah. Hehehe...

Selanjutnya mungkin lebih enak kalau saya tidak iri hati di antara mereka yang sedang iri hati, tidak membenci di antara mereka yang sedang saling membenci, tidak bingung di antara mereka yang sedang bingung, tidak sakit di antara mereka yang sedang sakit, tidak putus asa di antara mereka yang sedang putus asa.

Hayo, siapa lagi yang mau marah-maraha?

## 74. Jadi Dosen

Tidak semua orang bisa jadi dosen, karena harus memenuhi kualifikasi tertentu. Tidak semua orang mau jadi dosen, karena gajinya yang kecil, atau karena terlalu sibuk, atau karena alasan kesehatan.

Ada yang memaksakan diri untuk jadi dosen, karena menganggap statusnya sangat terhormat, yaitu mengajar para mahasiswa.

Ada yang mau terus jadi dosen, karena merasa bangga masih berguna untuk orang lain.

Ada yang terpaksa jadi dosen, karena tidak tahan jadi pengusaha, tidak tahan menderita kerugian. Wkwkwk...

Ada yang mau jadi dosen, supaya bisa memarahi para mahasiswa dengan ucapan dari kebun binatang. Hehehe...

Ada yang terpaksa berhenti jadi dosen karena serangan jantung atau *stroke*.

Ada yang terpaksa berhenti jadi dosen karena dipensiun atau mati.

Dari pengalaman saya jadi dosen, dari semua kegiatan seperti:

- mempersiapkan bahan kuliah,
- memberikan kuliah,
- memberikan bimbingan tutorial,
- diskusi kasus,
- membuat soal ujian,
- mengawasi ujian,
- memeriksa hasil ujian
- menguji ketrampilan klinik dasar dan
- memberikan nilai akhir;

yang paling sering tertunda-tunda adalah memeriksa hasil ujian. Aneh.

## 75. Berterima Kasih Kepada...

Pertama, berterima kasih kepada orang yang membantu kita ketika kita sedang susah, *a friend in need is a friend indeed* ; karena tidak semua orang mau melakukannya.

Kedua, berterima kasih kepada orang yang meninggalkan kita ketika kita sedang susah, karena ia telah memberi contoh yang tidak boleh kita tiru. Yah mungkin karena takut ikut susah, takut rugi, atau takut terseret-seret. Contoh dari teman yang tidak setia dan tidak dapat diandalkan.

Ketiga, berterima kasih kepada orang yang menyebabkan kita menjadi susah, karena ia telah menolong kita melunasi salah satu dari sekian banyak dari karma buruk kita. Kalau mau kita boleh merasa kasihan kepadanya, karena ia kelak akan mengalami hal yang sama, yaitu dibikin susah oleh orang lain. Hehehe...

Keempat, berterima kasih kepada orangtua kita, karena telah

memberikan kesempatan kepada kita untuk hadir di dunia ini. Mereka telah berkorban banyak sekali agar kita bisa tumbuh kembang sampai dewasa dan hidup mandiri. Mereka telah memperkenalkan dunia ini kepada kita, mengirim kita ke sekolah dan mengajarkan kepada kita agar hidup dengan baik.

Kelima, berterima kasih kepada para guru kita, karena telah memberikan berbagai ilmu, sebagai bekal untuk hidup bermasyarakat.

Keenam, berterima kasih kepada para rohaniwan, karena telah mengajarkan ilmu agama, sehingga kita bisa meningkatkan kualitas hidup kita masing-masing.

Seterusnya cari sendiri deh.

## 76. Psikopat

Disebut juga sosiopat, antisosial, atau disosial, pokoknya yang sejenis. Pokoknya sangat berani mengambil risiko, sangat bergembira kalau berhasil mengalahkan orang lain, ingin kepuasan segera, mengabaikan segala norma/aturan.

Egonya besar, mudah tersinggung, manipulatif, angkuh, narsis, tidak punya empati melihat penderitaan orang lain, tidak bersimpati melihat keberhasilan orang lain, tidak punya *guilty feeling*, tidak mau mendengar pendapat orang lain, kalau sedang berkuasa menginjak orang lain, kalau sedang di bawah bisa menjilat pantat orang lain.

Pada umumnya semua gangguan jiwa berbasis pada interaksi dari unsur organobiologik, psikoedukatif, dan sosiokultural.

Pada kaum psikopat katanya kepadatan masa abu-abu di daerah sistem *limbic* berkurang 5-10% (bagian otak yang mengolah emosi, terletak ditengah dasar otak).

Cara orangtua membesarkan (psikoedukatif/*nurture*) anak juga sangat berperan besar, anak yang ditekan habis atau dibebaskan tanpa norma/aturan juga bisa mengembangkan sikap antisosial sebagai reaksi.

Lingkungan pergaulan yang negatif juga bisa turut mengembangkan

pola antisosial pada anak.

Untungnya masih bisa terdeteksi dengan tes kepribadian MMPI.

Didalam masyarakat umum, pada kaum laki-laki umumnya ada sekitar 3% yang memiliki kepribadian antisosial, sedangkan kaum perempuan sekitar 1 %, namun dalam penjara bisa mencapai angka 65-75%.  
Ngeriii.

Berapa % ditempat kerja Anda yang memiliki kecenderungan psikopat?

## 77. Semaput

Ketika kedua orangtuanya sedang pergi, seorang pemuda mengalami semaput, mungkin ia mengalami *shock* hipoglikemia. Oleh adiknya dibawa berobat ke klinik, disana ia hanya diberi satu gelas air putih dan pulang kembali ke rumahnya. Dokter jaga tidak memberikan terapi karena memang tidak menemukan penyakit apapun pada dirinya.

Peristiwa itu membuat ia khawatir, khawatir akan terulang lagi, dan kalau mengingat peristiwa itu ia menjadi lemas, sesak napas, jantungnya berdebar-debar.

Periksa lab, foto paru dan EKG tidak ada kelainan, diperiksa dengan HRV normal, hanya APG pada angka 2 (arteri sedikit menebal), namun setelah diperiksa dengan MMPI baru terlihat ada kelainan, ia mudah bingung apabila menghadapi kesulitan, sangat mudah sekali merasa cemas, terlalu banyak pikir, sangat pesimis, banyak menuntut perhatian dari orang lain, ada kecenderungan paranoid, sangat tidak percaya diri, terlalu dependen, dan agak keras kepala.

Penurut pengakuannya sebelum semaput, ia tidak ada masalah dengan kepribadiannya, semuanya oke katanya. Sekarang ia susah tidur, kuliah tidak nyaman, tidak berani sendirian, jadi penakut-lah begitu.

Sebetulnya banyak peristiwa lain yang menyenangkan atau menggembarakan, namun yang selalu teringat adalah peristiwa yang satu ini, yaitu semaput. Wkwkwk...

Rasa tidak percaya diri mungkin bisa diatasi dengan lebih

banyak berdoa dan lebih yakin pada agamanya. Rasa cemas yang timbul belum tentu bisa hilang hanya dengan mengalihkan perhatian. Yang nyata, hidupnya semakin tidak bahagia.

## 78. Pikiran jahat

Banyak orang setelah dirugikan oleh orang lain, timbul keinginan untuk balas dendam.

Setelah ada warganya dibunuh oleh pihak tertentu, timbul keinginan sang pemimpin untuk balas dendam, ingin balas membunuh.

Setelah pihaknya dipermalukan oleh pihak lain, timbul kebencian dan ingin mempermalukan pihak tersebut.

Pikiran jahat untuk merugikan, menyiksa, membunuh, atau menghancurkan pihak lain adalah kotoran batin yang harus dibersihkan.

Ada orang yang bisa menekan atau mengendalikan pikiran negatif ini, namun lebih banyak yang tidak bisa.

Pikiran kotor itu ibarat sampah, yang kalau dibiarkan akan menimbulkan efek buruk bagi diri sendiri.

Sampah yang dibiarkan menumpuk akan banyak belatungnya, seterusnya menjadi lalat yang beterbangan kemana-mana, banyak kecoa, tikus, dan lain-lainnya.

Pikiran yang dibiarkan kotor akan menimbulkan gangguan yang lain, seperti susah konsentrasi, susah tidur, tidak bahagia, mudah tersinggung, menderita tekanan darah tinggi, kadar kolesterol naik, kadar gula juga naik, dan akhirnya kena kanker ganas atau *stroke*. Wkwkwk...

Pikiran yang jahat harus dilawan dengan pikiran yang benar dan penuh kasih. Demi kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Dendam dan benci tidak akan hilang apabila dilawan dengan dendam dan benci juga.

Tidak percaya?

## 79. Kejujuran dan Keterbukaan

Seorang istri selalu mengharapkan kejujuran dan keterbukaan dari suaminya. Banyak suami yang suka berbohong kepada istrinya, atau paling tidak si istri tidak tahu berapa banyak harta kekayaan dari suaminya.

Memang katanya kaum perempuan sangat suka untuk dipuji-puji dan dipuja-puja sampai terbuai dan lupa diri, tentu lubang pantatnya mekar terlebih dulu. Wkwkwk...

Akan tetapi si istri akan sangat sakit hati kalau mengetahui bahwa ia dibohongi atau dikhianati oleh suaminya. Bersikap jujur sebetulnya sangat mudah, yaitu mengatakan apa yang telah terjadi, dan melakukan apa yang telah diucapkan. Bersikap terbuka juga sangat mudah, yaitu katakan seadanya tanpa ada yang disembunyikan, dengan demikian hidup ini menjadi sangat ringan, tanpa beban. Sebaliknya bersikap jujur dan terbuka menjadi sangat sulit, apabila ada sesuatu yang disembunyikan atau dirahasiakan.

Tanpa kejujuran dan keterbukaan, maka rumah tangga akan seperti teka-teki silang, hidup ini akan semakin terasa berat dan sarat dengan beban.

Silakan memilih sendiri, mau hidup dalam kejujuran atau tidak.

Silakan memilih sendiri, mau hidup dalam keterbukaan atau tidak.

## 80. Banyak Maunya

Setiap orang yang belum mencapai kesempurnaan pasti banyak maunya, ada yang keras, ada yang sedang, dan ada yang biasa saja.

Orang yang kaya dan mampu, pasti lebih mudah memperoleh apa yang ia inginkan dibandingkan orang yang miskin atau kurang mampu.

Ada orang yang suka memaksakan keinginannya, namun ada juga orang yang tak acuh, kurang peduli.

Yang paling merepotkan adalah orang yang menghalalkan segala cara, melibatkan banyak orang, sehingga menimbulkan kekisruhan yang

sangat mengganggu orang lain.

Kalau kemauannya berlandaskan pengertian dan pikiran yang benar, mungkin semua orang mau membantu dan bisa memakluminya, sebagai contoh ingin mendirikan rumah ibadah atau sekolah.

Apabila kemauannya berlandaskan pemuasan nafsu belaka, maka mungkin tidak banyak orang yang mau membantu, contohnya mau buka toko minuman keras atau rumah hiburan.

Selama hidup, manusia punya kebutuhan primer seperti makanan, minuman, tempat tinggal, obat-obatan, pakaian dan O2. Selain itu pasti ada kebutuhan sekunder, tersier, kuarter, atau kuinter.

Kalau mobil Ferrari termasuk kebutuhan yang mana?

## 81. Tidak Akur

Ada gejala tidak akur yang diperlihatkan oleh umat Buddha di beberapa kota. Terus memisahkan diri dan mendirikan pusdiklat atau *Meditation Center* atau *Buddhist Center*. *What is in a name?* Yang penting tidak berkumpul atau tidak bertemu dengan orang yang tidak disukai! Wkwkwk

Ada orang yang tidak disukai karena terlalu kaya, sehingga menimbulkan iri hati bagi yang kurang kaya.

Ada orang yang terlalu cantik, sehingga wanita lain menjadi minder dan menebar kebencian.

Ada orang yang terlalu baik, sehingga membuat orang lain seperti "kurang baik".

Ada orang yang terlalu banyak ide, sehingga membuat orang lain terlihat telat *mikir* (telmi).

Ada orang yang terlalu melakukan banyak perbuatan jasa, sehingga membuat orang lain sewot.

Ada orang yang terlalu dekat dengan para bhikkhu beken, sehingga membuat orang lain sebel.

Seharusnya yang dikembangkan adalah perasaan *mudita*, kalau melihat orang lain lebih berhasil daripada diri kita.

Maafkanlah kalau ada yang salah-salah sedikit, karena pada dasarnya ia bukanlah orang jahat.

Apa betul hanya orang Buddhis yang tidak akur dengan sesamanya?

## 82. Tidak Happy

Ada artis yang terpaksa memerankan tokoh yang tidak ia sukai.

Ada penyanyi yang terpaksa menyanyikan lagu yang tidak ia senangi.

Ada menantu perempuan yang terpaksa harus tinggal dibawah satu atap dengan mertua perempuan yang tidak ia hormati.

Ada akuntan yang terpaksa harus membuat laporan pembukuan sampai 4 versi.

Ada anak yang terpaksa harus kuliah di jurusan yang tidak ia kehendaki.

Ada anak perempuan terpaksa harus kawin dengan laki-laki yang dijodohkan oleh orangtuanya.

Ada polisi yang terpaksa harus membuat laporan kejadian yang tidak sesuai dengan kenyataan.

Ada begitu banyak hal yang tidak *happy* yang harus dilakukan oleh seseorang, karena dipaksa atau dipojokkan oleh yang lebih menentukan.

Yang lebih menentukan biasanya tidak jauh dari uang, kekuasaan, nama baik, atau ketenaran.

Lebih enak jadi orang biasa, yang bisa melakukan apa saja yang disukai atau yang disenangi, tanpa dipaksa atau diancam oleh orang lain.

Kalau sudah lelah atau ngantuk, cari bantal dan tidur *ngorok*. Hehehe

## 83. Sakitnya Bukan di Sini

Kalau sakit hati, seharusnya menunjuk ke perut bagian kanan atas, bukan menunjuk ke dada sebelah kiri, karena disitu tidak ada hati, yang ada hanya jantung. Sakit hati bukan sakit pada organ hati, tetapi terletak pada perasaan yang paling dalam, jauh didasar batin.

Dalam kisah Si Malin Kundang, sungguh sakit hati sang ibunda

karena putranya tidak mau mengakuinya sebagai ibu yang telah melahirkannya dengan susah payah. Maka dikutuk jadi batulah si anak.

Sungguh sakit hati si bos, karena dikhianati oleh kawan mainnya sejak kecil, tempatnya mencurahkan segenap isi hati yang paling rahasia.

Sungguh sakit hati sang istri, karena ternyata suaminya punya banyak wanita idaman lain. Sungguh sakit hati sang istri karena sang suami hanya memberikan nafkah batin sebulan satu kali, sisanya terus-menerus onani.

Sungguh sakit hati sang suami, karena istrinya ternyata punya banyak pil (bukan obat, namun pria idaman lain). Wkwkwk...

Sungguh banyak yang sakit hati di dunia ini, dan banyak yang sangat sukar untuk melupakannya dengan begitu saja, meskipun orangnya sudah dimaafkan.

Dendam kesumatnya mungkin akan dibawa terus ke kelahiran yang akan datang. Sampai kapan usainya?

## 84. Ujian

Banyak orang tahan menghadapi ujian yang sangat berat seperti kemiskinan, penyakit, penderitaan, malapetaka atau jatuh pailit, namun tidak tahan ketika diuji dengan kenikmatan, kekuasaan, kesenangan, pujian, sanjungan, buaian, dan ketenaran, ia tidak tahan karena terlena, lupa diri dan mabuk kepayang.

Ketika diuji dengan hal-hal yang tidak enak, ada orang yang semakin tangguh, semakin berpegang teguh kepada keyakinannya, tidak mudah tergoyahkan. Konsentrasi untuk bertahan dan ulet dalam penderitaan. Berkorban dan berpuasa sudah biasa.

Ketika diuji dengan hal-hal yang enak atau menyenangkan, banyak orang yang ngantuk, lalai, tidak waspada, hanyut dalam kenyamanan, lupa diri dalam kesombongan.

Katanya, untuk melihat kualitas seseorang, berikanlah ia kekuasaan dan kekayaan. Kalau ia tidak menyalahgunakan kekuasaan

dan kekayaannya berarti ia adalah orang yang betul-betul baik.

Sangat susah untuk menemukan orang yang betul-betul baik di zaman sekarang.

## 85. Nalanda

Pada abad ke-7, rasanya Universitas Nalanda di India adalah universitas yang paling besar di dunia pada saat itu. Ada 8.500 orang mahasiswa yang kuliah di berbagai jurusan, dan dibimbing oleh sekitar 1.500 orang dosen. Mahasiswanya berdatangan dari seluruh penjuru dunia, termasuk dari Asia.

Mahasiswa dari Tiongkok, Korea atau Jepang, harus belajar bahasa Sanskerta di Sriwijaya, karena bahasa pengantar di Nalanda adalah bahasa Sanskerta. Sebelum mereka pulang ke negerinya masing-masing, buku-buku dari bahasa Sanskerta diterjemahkan dulu ke bahasa asal mereka masing-masing. Mungkin waktu 10 tahun tidak cukup secara keseluruhannya.

Pada masa itu Eropa dan Amerika belum menjadi pusat budaya, belum ada sekolah yang sebesar Universitas Nalanda di Provinsi Bihar. Entah karena alasan apa, seluruh civitas academica di Universitas Nalanda dibantai seluruhnya oleh tentara Turk. Sungguh kejam.

STAB Nalanda di Jakarta, sebagai kelanjutan dari Akademi Buddhis Nalanda sejak awal berdirinya mencoba untuk mewarisi semangat dari Universitas Nalanda di India itu.

## 86. Kue Lapis

Kue lapis adalah kue yang biasa dihidangkan kepada para tamu dalam rangka merayakan Imlek. Tahun ini adalah tahun kambing kayu.

Disebut kue lapis karena memang adonannya dipanggangnya selapis demi selapis, mungkin lebih dari 25 lapis! Zaman dulu telur dikocok secara manual pakai kocokan yang berulir, cape banget deh, zaman sekarang tentu pakai pengocok dengan tenaga listrik. Lapis

paling bawah bisa pakai api bawah, akan tetapi lapis berikutnya harus pakai api atas.

Zaman dulu, ketika saya masih kecil, api atas dari bara arang yang diletakkan di atas panggangan. Jadi setiap meletakkan adonan harus buka (angkat) tutup, sungguh merepotkan, pasti ada sebagian abu yang jatuh kedalam adonan. Wkwkwk..., Bikin rasanya rada pahit. Zaman sekarang bisa pakai api atas yang terletak dalam panggangan dengan bahan bakar gas, tetapi ya tetap buka tutup sebanyak lapisan yang mau dipanggang. Jadi sekarang kuenya tidak pakai abu.

Kalau mau enak, hanya pakai merah telur, menteganya pakai yang mahal, boleh campur buah atau kismis, plus hancuran kenari. Tanpa bahan kimia lainnya. Harganya pasti tidak murah, karena bikinnya susah. Entah siapa yang mulai membuatnya. Hehehe... Sudah pernah mencicipi? Siapa yang bisa bikin sendiri? Kalau bikinnya tidak bisa, akan mengakibatkan rasa mual dan mau muntah. Whuaaah.

## 87. Lima i

Ada idealisme, dalam benak selalu ada cita-cita yang ingin dicapai, hidup ini selalu dipenuhi dengan harapan. Tanpa idealisme, hidup ini menjadi kering.

Ada inovasi, ada konsep baru yang tumbuh dalam pikiran, sesuatu yang baru, yang sifatnya orisinal, bukan sekedar *nyontek* konsep orang lain.

Ada inisiatif, ada keberanian untuk melangkah, tanpa ada langkah pertama tidak akan ada langkah kedua. Tanpa langkah-langkah nyata, maka semua konsepnya hanyalah semu, tidak ada realisasinya.

Ada implementasi, harus ada keberanian untuk menerapkan sesuatu yang baru, tanpa implementasi maka tidak akan ada perubahan dalam hidup ini. Memang belum tentu berhasil, namun kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda.

Ada integritas pribadi, harus punya keyakinan diri yang

mantap, tidak ada keragu-raguan dalam setiap gerakan. Kepercayaan kepada diri sendiri dan kepercayaan kepada orang lain sangatlah dibutuhkan untuk memulai sesuatu yang baru.

Mari kita buktikan! Anda punya berapa i?

## 88. Jadi Bingung...

Mana yang kriminalisasi, mana yang bukan kriminalisasi.

Mana yang konyol, mana yang tidak konyol.

Mana yang kekanak-kanakan, mana yang dewasa.

Mana yang sesuai dengan hukum, mana yang tidak sesuai dengan hukum.

Mana yang pantas, mana yang tidak pantas.

Mana yang membangkang, mana yang pura-pura tidak tahu.

Mana yang jujur, mana yang culas.

Mana yang benar, mana yang salah.

Mana yang politis, mana yang bukan politis.

Mana yang profesional, mana yang tidak profesional.

Mana yang sesuai dengan kehendak rakyat, mana yang sesuai dengan kehendak DPR.

Mana yang sungguh-sungguh, mana yang pura-pura.

Mana yang tegas, mana yang ragu-ragu.

Mana yang boleh dilantik, mana yang tidak boleh dilantik.

Mana yang membuat "ibu" marah, mana yang membuat rakyat marah, wkwkwk...

## 89. Warung Kopi

Kopi membuat tekanan darah naik, denyut jantung lebih cepat, darah yang dipompa ke otak bertambah. Jadi jangan heran kalau revolusi dimulai dari warung kopi.

Zaman saya masih kecil, yang *ngopi* biasanya kaum laki-laki. Pakai celana kolor dan kaos oblong, duduknya angkat kaki, sampai tidak

sadar kalau "burungnya" mau terbang, hehehe. Minumnya satu cangkir, duduknya berjam-jam sambil *ngobrol ngalor ngidul*. Rupanya kaum laki-laki juga suka *nggosip*. Wkwkwk Di zaman dulu belum ada *wifi*, jadi tidak ada yang bawa laptop, *notebook*, atau iPad.

Zaman sekarang warung kopi atau **kopitiam** lagi menjamur di Jakarta, dan karena takut dituduh menggunakan nama yang sama, jadi ada yang pakai nama **kopi time** atau **kopi town**. Namanya diplesetin sedikit, hehehe...

Adik saya pakai nama L'diara untuk warung kopinya yang terletak di Grand Metropolitan Mall Bekasi.

Minum kopi boleh saja, tetapi jangan banyak-banyak. Kalau punya kopi yang enak, boleh bagi-bagi dong.

## 90. Tradisi Serbabaru

Pada tanggal 1 (*ce it*) bulan 1 kalender lunar adalah biasa untuk mengenakan semuanya serbabaru.

Baju baru, celana baru, rok baru, sepatu baru, kaos baru, CD baru, sandal baru.

Yang bukan baru pasti rumah, mobil, pasangan hidup, anggota keluarga, dan lain sebagainya.

Kalau sudah ada yang baru, seharusnya yang lama boleh diwariskan kepada orang lain. Hehehe...

Yang muda cari yang lebih tua atau lebih senior, bukan sebaliknya.

Kalau ada meja abu leluhur, sembahyang dulu, baru kasih selamat dan kasih angpau.

Biasanya angpau hanya diberikan kepada yang belum kawin. Jadi yang belum kawin bisa panen angpau setiap tahun baru Imlek.

Bagi yang kurang mampu, tentu kebiasaan ini boleh diabaikan.

## 91. Suara

Ada suara rakyat jalanan, kalau sudah tidak tahan ya apa boleh buat.

Ada suara wakil rakyat, yang ada di DPR, mudah-mudah sekarang sudah naik kelas dari TK ke SD.

Ada suara burung, berkicau tanpa tahu sumbernya. Boleh disebut rumor.

Ada suara hati, merupakan kumpulan hal-hal yang baik dalam batin manusia.

Ada suara petasan, hasil dari membakar petasan dalam menyambut hari-hari besar. (kalau tidak hati-hati, bisa bikin kebakaran)

Ada suara gemericik air di sungai, mengalir dari mata air menuju ke laut.

Ada suara gendang, mengiringi tarian melayu yang gemulai.

Ada suar beduk, lebih sering terdengar dalam bulan puasa.

Ada suara bisikan, lebih banyak yang jelek daripada yang bagus.

Ada suara petir, apabila disertai awan gelap adalah tanda mau turun hujan lebat. (bisa diikuti dengan banjir atau pohon tumbang)

Ada suara gitar, merdu romantis untuk merayu si dia.

## 92. Cincay

Orang yang *cincay* katanya lebih bahagia, karena punya banyak sahabat, banyak relasi yang baik, keluarga harmonis, dan bisnis lancar. *Cincay* berarti tidak banyak perhitungan, *easy going* dan tulus.

Orang yang tidak *cincay* biasanya terlalu perhitungan, setiap saat otaknya dipenuhi dengan angka-angka, mana untung mana rugi, tentunya mau untung terus dan tidak mau rugi; hatinya selalu cemas dan gelisah memikirkan bagaimana cara meraih keuntungan sebesar-besarnya dan menghindari kerugian meskipun sedikit.

Sangat sulit untuk menjadi orang yang *cincay*, terutama untuk mereka yang sejak kecil sudah terbiasa untuk tidak *cincay*. Hehehe... Lawan dari orang yang *cincay* adalah orang yang "*likiat*". Mari berlatih menjadi "*cincay*".. Orang yang *cincay* cenderung banyak mengalah dan suka memberi, penuh toleransi dan kaya dengan tenggang rasa, mudah bekerja sama, mudah diajak berunding, sehingga punya banyak sahabat.

Rezeki biasanya lebih lancar, hidupnya lebih tenang karena tidak banyak musuh, ceria dan tidak banyak gelombang besar dalam hidup.

Menjadi orang yang *cincay* bukan berarti menjadi orang yang mengalah terus-menerus, bukan menjadi orang yang rugi terus-menerus, namun lebih luwes menghadapi segala liku kehidupan.

Siapa mau?

## 93. Untuk Perempuan yang Mau Kawin

1. Jangan kawin dengan "anak mami", keluarga Anda pasti akan diintervensi habis-habisan oleh mertua. Wkwkwk
2. Jangan kawin dengan *playboy*, nanti tiap hari bawa pulang virus HIV ke rumah, gawaaat.
3. Jangan kawin dengan tukang judi, uang belanja sebulan bisa habis dalam 1 jam.
4. Jangan kawin dengan pemabuk, karena semua jenis pelanggaran etika dan hukum bisa dilakukan dalam keadaan mabuk.
5. Jangan kawin dengan pengangguran, Anda akan dijadikan sapi perah seumur hidup.
6. Jangan kawin dengan *gay*, karena anda hanya berfungsi sebagai kedok atau kapstok.
7. Jangan kawin dengan pengecut, hanya berani berkoar tetapi nyalinya kecil, nanti ia hanya sembunyi dibawah ketiak anda.
8. Jangan kawin dengan laki-laki yang memiliki kepribadian antisosial dengan kecenderungan kriminal, karena ia akan lebih sering ada dibalik teralis penjara.
9. Jangan kawin dengan laki-laki yang tidak bertanggungjawab, berani sumpah tetapi takut mati. Wkwkwk...
10. Jangan kawin dengan laki-laki yang sudah terlalu tua, karena ia akan cepat oot.
11. Jangan kawin dengan pelaut, karena ia punya pacar di setiap

pelabuhan???

12. Jangan kawin dengan laki-laki yang posesif dan sangat cemburuan, nantinya bisa hidup dalam sangkar emas, tidak bebas kemana-mana.
13. Jangan kawin dengan laki-laki yang penyakitan, atau Anda akan ketularan penyakit dan cepat menjadi janda.

## 94. Tidak Pernah Puas

Maunya sekolah di SD, SMP, dan SMA yang paling top, apa daya orangtua tidak mampu bayar uang pangkal.

Maunya kuliah di universitas yang paling top di Indonesia, apa daya tidak lulus ujian saringan masuk.

Maunya bekerja di perusahaan yang paling bonafide di negeri ini, namun tidak lolos tes kepribadian.

Maunya menjadi orang yang paling makmur di Indonesia, tetapi uang tabungan hanya pas-pasan.

Maunya jadi laki-laki yang paling tampan di dunia ini, sayang mata kiri rada juling

Maunya jadi perempuan yang paling cantik di dunia ini, sayang bibir bawah rada dower.

Maunya jadi orang yang paling berbahagia di dunia ini, namun setiap hari, hatinya selalu jengkel dan menggerutu.

Maunya jadi jadi orang yang paling sehat di dunia ini, sayang di tubuhnya bersemayam banyak penyakit kronis yang tidak sembuh-sembuh.

Mana ada orang yang terpenuhi semua keinginannya.

## 95. 7 Kebiasaan Buruk yang Menunda Keberhasilan

1. Selalu ingin sempurna dalam segala hal, sehingga kalau belum sempurna selalu ditunda-tunda atau dibatalkan

2. Tidak berani berkata tidak, demi menyenangkan orang lain. Mengakibatkan banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal-hal yang tidak berguna.
3. Terbelenggu oleh kegagalan di masa lalu. Takut gagal lagi. Lalu menunda atau membatalkan hal yang sangat penting untuk segera dilakukan.
4. Hanya fokus pada hari ini saja, tidak memperhitungkan hari depan yang panjang membentang. Tidak punya visi yang jelas dan tidak tahu misi yang harus dilaksanakan.
5. Mengabaikan target yang telah ditetapkan. Tidak punya program kerja dan rencana keuangan yang jelas, dan tidak tahu cara untuk mencapainya.
6. Mengisolasi diri dari orang lain. Melupakan fungsi sebagai makhluk sosial, tidak memiliki hobi dan tidak mampu menikmati waktu luang dengan santai.
7. Membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Iri hati melihat keberhasilan orang lain.

*Cape deh.*

## 96. Tidak Cukup

Sesudah menjadi orang kaya masih merasa tidak cukup, masih ingin kekuasaan dan ketenaran, selain perempuan cantik.

Pengusaha yang kaya ingin menjadi penguasa, memang sih jalannya tidak begitu sulit, karena sekarang lebih banyak jalan ke Roma. Pindah dari kasta waisya ke kasta kesatria, dari pedagang naik jenjang ke pejabat negara.

Setelah jadi pejabat belum tentu menemukan kebahagiaan, karena tuntutan rakyat tidak pernah ada habisnya, ditambah tekanan dari kiri, kanan, depan, belakang, atas dan bawah. Bisa cepat tua. Wkwkwk...

Kalau mau cepat bahagia harus pindah kasta lagi ke kasta

brahmana, menjadi pertapa, melepaskan segala ikatan keduniawian. Apa bisaaa? Memang manusia itu tidak pernah cukup, tidak pernah merasa puas dan bahagia, selalu ada keinginan yang belum tercapai.

Kalau mau lebih nyaman, belajarlh untuk lebih *cinca* dalam segala situasi dan kondisi. Tahu diri dan pandai menyesuaikan diri. Tahu kelemahan diri sendiri dan keterbatasan yang dimiliki. Belajar untuk merasa cukup dalam kekurangan atau ketidakcukupan. Hehehe...

## 97. Mau Bahagia?

Di Kompas hari ini, 23 Februari 2015, budayawan Radhar Panca Dahana menulis : "Agama tidak lagi diposisikan sebagai acuan normatif, nilai atau perilaku, tetapi sebagai payung spiritual semata, antara lain, melindungi kekhilafan, kesalahan berulang, bahkan kejahatan yang kita lakukan." : Hasilnya: "Bangsa dengan kebudayaan pandir, tanpa kecerdasan dan kedalaman, tanpa keindahan dan kearifan." Buktinya berlimpah disekitar kita.

Pernyataan Pak Radhar ini memang sangat benar, pasal pengampunan atau pertobatan diobral habis-habisan oleh para tokoh agama tertentu dalam rangka mencari umat baru atau mempertahankan umatnya. Agama atau ajaran yang tidak menjual pengampunan ditinggalkan oleh para penganutnya. Sungguh mengerikan.

Sikap munafik seharusnya ditinggalkan apabila mau hidup bahagia. Indikatornya harus lebih jelas.

Orang yang menderita tidak akan bahagia.

Orang yang sakit tidak akan bahagia.

Orang yang sedih pasti tidak bahagia.

Orang yang tertipu tidak akan bahagia.

Orang yang kecewa tidak akan bahagia

Orang yang lapar juga tidak bahagia.

Orang yang dikucilkan pasti tidak akan bahagia.

Orang yang dihina pasti tidak bahagia.  
Orang yang gagal jadi pejabat tinggi pasti tidak bahagia.  
Orang yang mengalami kerugian pasti tidak bahagia.  
Orang yang dicela pasti tidak bahagia.

## 98. Kombinasi yang Dikejar-Kejar

Ada orang yang mengejar kekuasaan dulu, baru kekayaan dan ketenaran.

Ada orang yang mengejar kekayaan dulu, baru ketenaran.

Ada orang yang mengejar ilmu dulu, baru kekuasaan, kekayaan, dan ketenaran.

Ada orang yang mengejar ketenangan dulu, baru kedamaian, dan kesejahteraan.

Sebetulnya sangat banyak kombinasi yang ada, setiap orang boleh memilih mana yang mau dikejar terlebih dahulu.

Apapun bisa dikejar, apapun bisa dicapai, tetapi yang pasti tidak bisa melepaskan diri dari kejaran kematian. Wkwkwk...

Sangat sulit untuk mengejar kebahagiaan, lebih mudah mengejar kemakmuran dulu, baru yang lain-lain.

Tentu yang paling enak adalah hidup dalam ketenangan, ketenteraman, kesejahteraan, dan kebahagiaan, dalam suasana yang penuh kedamaian.

Yang harus diperhatikan adalah bahwa segala sesuatu itu tidak kekal, ada masanya untuk berakhir. Jabatan dan kekuasaan pasti akan berakhir, kekayaan tidak permanen, kecantikan bisa pudar, kekuatan bisa berkurang, ketajaman bisa menumpul.

## 99. Dukungan Sosial

Perlahan-lahan tetapi pasti, manusia Indonesia mulai kehilangan dukungan sosial dari sekitarnya.

Karena jam kerja yang berbeda, semakin jarang satu keluarga bisa sarapan pagi bersama-sama. Duduk bersama satu meja adalah

sangat penting untuk saling memperhatikan sesama anggota keluarga.

Adanya TV kabel berbayar membuat orang lebih lama terpaku didepan pesawat televisinya masing-masing, teguran atau sapaan ramah tidak ditanggapi dengan perasaan hangat, karena matanya terpaku ke layar televisi, termasuk juga nonton CD/DVD serial yang tidak ada habis-habisnya.

Tempat kerja yang jauh membuat orang pindah tempat tidur atau tempat kost, sehingga waktu untuk berkumpul bersama juga semakin berkurang.

Dengan alasan sibuk maka seringkali undangan untuk pesta ulang tahun atau pesta perkawinan tidak bisa dihadiri, atau kalaupun hadir cuma sebentar saja; sehingga kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama anggota keluarga sangat sedikit.

Waktu yang kita sediakan untuk berkumpul, *ngobrol* dengan teman-teman waktu kecil juga sangat jarang terjadi, karena kesibukan masing-masing.

Tanpa dukungan sosial yang memadai, maka kekebalan setiap orang untuk menghadapi masalah yang berat atau penyakit yang berat menjadi sangat berkurang, sehingga orang akan menjadi lebih mudah menyerah atau putus asa, atau bisa juga meledak-ledak emosinya.

Dukungan sosial tidak bisa dinilai dengan uang, sungguh sangat berharga untuk setiap orang yang ingin sehat jiwanya, ibarat penawar racun yang sangat manjur.

## 100. Gigi Mana yang Lebih Tajam?

Dari tahun 1981 sampai 1987 saya bekerja di Rumah Sakit Jiwa Magelang, hampir setiap malam Minggu, setelah main tenis, saya mengajak keluarga saya ke Yogya untuk jalan-jalan melihat keramaian sekalian makan malam. Meskipun jarak Magelang Yogya ada sekitar 40 km, biasanya waktu tempuhnya kira-kira 1 jam. Waktu 1 jam itu sangat lama untuk anak-anak duduk di dalam mobil. Yang paling sering tentu mereka bertanya dan saya menjawab dengan sabar.

Ini pertanyaan yang paling sering diajukan oleh anak-anak saya: "Papi, mana yang lebih tajam, gigi ikan hiu atau gigi ikan paus?" Jawaban saya pasti sama, ya diulang-ulang. Apabila mereka mengajukan pertanyaan itu 10 kali, pasti saya jawab 10 kali.

Menjawab pertanyaan anak kecil dalam masa pertumbuhan sangatlah penting, karena mereka ingin tahu, dan kalau ragu-ragu, pertanyaan yang sama akan mereka ajukan lagi di lain kesempatan! Apabila kita berhenti menjawab, maka mereka juga akan berhenti bertanya. Sebagai orang yang lebih tua, kita bisa berhenti menjawab karena jengkel kehabisan kesabaran atau sudah tidak peduli lagi. Dan untuk selanjutnya mereka juga akan berhenti bertanya, meskipun keinginan untuk tahu tetap ada.

Bukan isi pertanyaannya yang penting, namun keinginan untuk melayani yang jauh lebih penting.

## 101. Begal

Begal adalah penjahat yang mencegat korbannya di jalan, lalu merampas semua miliknya, ada juga yang melukai atau membunuh korbannya.

Ada nama lain seperti perampok, tukang palak, perompak (di laut), yang pada umumnya menyukai kekerasan. Ada maling atau copet yang tidak menggunakan kekerasan. Semuanya sama, mengambil barang orang lain tanpa seizin yang bersangkutan. Semuanya adalah melanggar sila ke-2, akibatnya juga sangat jelas, akan terlahir di alam neraka.

Ada yang menjadi begal karena kesulitan ekonomi, alias terpaksa. Ada yang menjadi begal karena ingin hidup senang di atas penderitaan orang lain. Ada yang kerja sendiri, ada yang kerja berkelompok, dan yang lebih terorganisir adalah sindikat.

Mungkin apabila para begal itu tahu akibat dari perbuatan jahatnya, yaitu terlahir di alam neraka untuk waktu yang sangat lama, mereka akan menjadi takut dan memilih profesi yang lain.

Kita semua mengharapkan agar polisi lebih rajin berpatroli, agar para begal itu membatalkan niatnya. Ada yang bilang begal itu lebih pintar daripada polisi dan calon korbannya, mereka pandai mencari saat yang tepat dan kondisi yang menguntungkan mereka. Kalau sampai gagal dan dibakar oleh massa yang main hakim sendiri, itu sedang sial saja. Wkwkwk...

## 102. Rapat

Ketika saya menjadi staf Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes tahun 1979-1981, bos saya adalah Prof. Kusumanto Setyonegoro, setiap hari Selasa selalu ada rapat. Rapat membahas hal-hal yang sudah atau akan terjadi dan segera diputuskan solusinya. Yang penting adalah langsung ditunjuk siapa yang bertanggung jawab untuk melaksanakannya. Biasanya 4 subdirektorat diwajibkan untuk menyampaikan permasalahannya dalam rapat rutin tersebut.

Ada pembuat notulen rapat, dan harus dibacakan minggu depan sebelum rapat berikutnya dimulai, sehingga tidak ada urusan yang tercecer atau terbelengkelai, jadi pasti tidak ada yang dipeti-eskan. Selama lebih dari 10 tahun menjadi ketua umum PP Magabudhi, setiap bulan harus ada rapat, untuk membahas surat masuk dan surat keluar, dan membuat keputusan apa yang harus dilakukan. Semua ketua bidang diwajibkan untuk menyampaikan permasalahannya, sekretaris umum melaporkan mengenai surat masuk dan keluar, sedangkan bendahara melaporkan situasi keuangan yang ada.

Pada awal-awal saya menjadi ketua Yayasan Buddha Sasana, rapat juga sangat sering dilakukan, karena memperjuangkan keberadaan vihara di kawasan Kelapa Gading Permai, kemudian lebih sering lagi ketika dalam proses pembangunannya. Semoga para ketua yayasan sesudah saya masih tetap rajin mengadakan rapat, sehingga tidak ada keputusan penting yang ditentukan diluar rapat yayasan.

Sejak Yayasan Abdi Dhamma Indonesia didirikan pada tahun 2000, sampai hari ini sudah diadakan sekitar 138 kali rapat yayasan, ya

hampir setiap bulan.

Masalahnya kalau rapat yayasan tidak ada uang sidang atau uang transportasi. Hehehe...

## 103. Infeksi

Salah satu penyebab sakit adalah kelalaian atau kealpaan dalam merawat kesehatan, atau menjaga kebersihan. Bagian tubuh manapun yang lecet atau luka atau cedera harus segera dirawat, karena merupakan pintu masuk dari bakteri, virus, parasit, jamur ke dalam tubuh kita.

Zaman dulu biasa pakai obat merah (*merkurochrom*), zaman sekarang bisa pakai antiseptik sejenis *povidone iodine*, dan lain-lain. Apabila lukanya lebar tentu harus ditutup atau dijahit, kalau lukanya sangat kecil cukup ditutup dengan plester.

Mikroorganisme yang masuk memang bisa dilawan oleh pertahanan tubuh kita, yaitu sel darah putih dan sistem kekebalan yang lain, namun kalau yang masuk terlalu banyak dan sangat patogen, maka kita akan jatuh sakit.

Mula-mula sakitnya hanya ditempat, apabila lebih meluas disebut radang jaringan, tetapi bisa juga menjalar keseluruh tubuh, sampai ke otak. Kalau radangnya sudah sampai ke jaringan otak disebut *encephalitis*, kalau ke selaput otak disebut meningitis. Ngeri deh.

Dokter memang bisa memberikan antibiotika, namun sekarang ini sangat banyak bakteri yang sudah kebal, sehingga tidak mempan. Repoooot.

Antibiotika yang mahal-mahal belum tentu manjur. Meningkatkan daya tahan tubuh sendiri sebetulnya jauh lebih efektif untuk melawan infeksi.

Mencegah selalu lebih baik dari mengobati. Belajar untuk hidup sehat adalah sangat penting.

## 104. Awan

Ada awan yang tipis, ada awan yang tebal.

Ada awan yang putih, ada awan yang kelabu dan kehitaman.

Ada awan yang seperti kapas, ada awan yang seperti arang, gelap menyeramkan.

Yang pasti awan itu selalu berubah bentuknya, dari detik demi detik, dari waktu ke waktu.

Sesekali awan bisa melindungi kita dari panas matahari yang menyengat, namun kalau awan terlalu gelap, kita mengharapkan sinar matahari menerangi bumi.

Kata orang janganlah menggantungkan cita-cita setinggi awan, harus lebih tinggi lagi, yaitu setinggi bintang. Hehehe...

Akan tetapi cita-cita yang terlalu tinggi juga percuma, karena tidak akan pernah tercapai, meskipun hanya dalam mimpi.

Tanpa awan tidak akan ada hujan, tanpa awan juga tidak akan ada petir dan badai.

Kalau mau terbang diatas awan, silakan belajar terbang dari Gatotkaca atau Sun Go Kong.

Atau naik kapal terbang.

## 105. Cemburu

Istri yang usianya lebih tua daripada suami biasanya lebih cemburu, karena khawatir si suami mencari perempuan yang lebih muda.

Istri yang merasa dirinya tidak cantik juga suka cemburuan, karena di jalanan banyak perempuan yang lebih cantik daripada dirinya.

Istri yang cacat fisik juga demikian, berpikir si suami akan mencari perempuan yang sempurna fisiknya.

Kata orang cemburu adalah bunga cinta, semakin cemburu artinya semakin cinta. Apa betul???

Upaya si istri sangat banyak macamnya, ada yang belajar senam seks, ada yang rambutnya disepuh hijau, ada yang lebih sering ke kapsalon, ada

yang minum jamu galian singset, ada yang *face-lift*, ada yang suntik placenta atau darah tali pusat, ada yang suntik *stemcell*, dan seterusnya. Biayanya bisa sangat mahal sekali. Yang gawat kalau *ngintil* si suami kemana saja, karena takut disamber perempuan lain. Wkwkwk...

Yang paling penting, suami harus diberi kepercayaan, karena semakin dibelit kakinya, semakin ingin melepaskan diri dari belitan istri. (Saran ini tidak berlaku untuk suami yang hidung belang, sebelah merah dan sebelah putih. Hehehe)

Cemburu adalah gejala kepemilikan yang destruktif, lebih banyak merusak daripada membangun.

Ada yang bilang kalau tidak cemburu artinya tidak cinta. Waaaaah.

## 106. Otot Pada Orang Tua

Otot yang jarang digunakan akan mengecil, namanya *hipotrofi*.

Kalau semakin mengecil pasti kekuatannya akan berkurang, beratnya juga berkurang.

Supaya tidak mengecil, harus digunakan terus-menerus.

Banyak orang tua yang mengeluh kehilangan kekuatannya, tubuhnya menjadi lemah, sebabnya adalah karena otot-otot di tubuhnya semakin mengecil.

Karena merasa sudah tua, banyak orang tua yang tidak mau mengangkat barang-barang yang agak berat, tidak mau naik tangga, tidak mau olahraga, dan akibatnya sudah pasti, semua otot di tubuhnya akan mengalami *hipotrofi*.

Bekerjalah terus meskipun sudah tua, selama masih bisa melakukan sendiri, janganlah menyuruh orang lain!

Aktivitas fisik yang prima akan menjamin seluruh organ tubuh bekerja dengan baik.

Yang tidak boleh lupa adalah sikap hati-hati, supaya tidak mengalami kecelakaan.

## 107. Mengapa Gratis?

Saya sering ditanya: "Dimana saya bisa beli buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut?" Jawaban saya sudah jelas, buku ini tidak dijual di toko buku, dibagikan secara gratis.

Mengapa gratis? Bukankah untuk mencetak buku ini perlu uang? Untuk beli kertas dan tinta pasti perlu uang! Uangnya saya peroleh dari dana yang disumbangkan oleh teman-teman saya yang murah hati.

Ada yang melimpahkan jasanya kepada para leluhur yang sudah meninggal dunia, sehingga para leluhur turut bergembira. Pendek kata buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut ini bergelimang kegembiraan:

Saya bergembira ketika menulis catatan-catatan saya di FB. Sdr. Hendry Filcozwei Jan juga bergembira ketika mengoreksi catatan-catatan saya. Anak saya juga bergembira ketika me-*layout* dan meng-*edit* naskah buku yang mau diterbitkan. Saya bergembira lagi ketika melakukan koreksi akhir.

Saya yakin teman-teman saya juga bergembira ketika saya "todong" untuk berdana menerbitkan buku Setitik Cahaya Dibalik Kabut. Ibu Rossana juga bergembira ketika mencetak bukunya, yang ini sudah beliau lakukan 10 kali.

Anda pasti bergembira ketika menerima bukunya. Semoga sesudah itu mau berdana untuk orang lain. Hehehe...

## 108. Variasi Corak Hidup

Untuk sebagian orang, hidup itu sangat menyenangkan. Terlahir dalam keluarga yang sangat sejahtera, semuanya serba ada, tidur dalam kamar AC sejak lahir sampai dewasa, pergi ke sekolah yang terpilih, kawin dengan orang yang juga sangat sejahtera dengan biaya pesta yang sangat mahal, disediakan rumah, juga disediakan pekerjaan oleh kedua orangtuanya. Nyam...nyam...nyam...

Untuk sebagian orang, hidup itu sangat menyedihkan. Terlahir

dalam keluarga yang sangat miskin, serba tidak punya, dinding rumah terbuat dari bambu yang sudah bolong-bolong, orangtua tidak punya uang untuk mengirimbkannya ke sekolah, susah cari kerja, berat jodoh, banting tulang peras keringat. Huhuhuhuh.

Ada yang terlahir dalam keluarga yang sejahtera, tetapi cacat mental dan cacat fisik, hanya bisa memandang plafon rumah tanpa arti, akhirnya meninggal dunia tanpa meninggal jejak yang bermakna.

Ada yang sejak lahir hanya menjadi kambing hitam, selalu menjadi sasaran, selalu menjadi tertuduh, tiada tempat untuk mengadu, tiada tempat untuk berlindung. Kasihan.

Ada yang sejak lahir sampai tua hidup senang, waktu masih kecil bermanja-manja, masa remaja berfoya-foya, masa dewasa kaya raya, masa tua sejahtera. Siapa yang mau?

Ada yang sejak kecil kaya raya, sesudah setengah umur ditipu habis-habisan, masa tua menderita.

Ada yang sejak kecil sangat miskin, sehari makan sehari puasa, namun di masa tuanya sangat sejahtera.

Mana sih yang paling enak?

## 109. DBD

DBD = Demam Berdarah Dengue, dalam bahasa Inggeris disebut DHF = *Dengue Hemorrhagic Fever*. Mikroorganisme yang menjadi biang penyakit adalah virus Dengue yang dibawa oleh nyamuk *Aedes Aegypti*. Karena virus Dengue-nya tidak kelihatan, maka kita hanya bisa memutus rantai kehidupan nyamuknya, untuk mencegah penularannya.

Secara teori, nyamuk ini hidupnya di air jernih yang tergenang, bukan di got. Misalnya di tempat penampungan air di bawah kulkas, dalam vas bunga, *dispenser*, pot, kaleng, bak penampungan, atau apa saja.

*Fogging* mungkin hanya bisa membunuh nyamuk yang sedang terbang, tetapi tidak membunuh calon nyamuk yang masih menjadi jentik-jentik.

Gejala yang umum adalah demam atau panas tinggi, kemudian ada perdarahan di seluruh tubuh karena menurunnya jumlah trombosit dalam darah.

Sekarang DBD menyerang siapa saja, termasuk gubernur DKI, terutama yang sedang menurun kekebalan tubuhnya.

Ingat, jangan sampai tergigit oleh nyamuk yang kakinya belang-belang.

## 110. Risiko

Zaman dulu menjadi tabib di Tiongkok sangat berisiko, kalau tidak berhasil menyembuhkan kaisar atau permaisuri, maka ia akan dihukum pancung bersama seluruh keluarga.

Menjadi begal juga berisiko, kalau tertangkap massa bisa dibakar hidup-hidup.

Menjadi pilot atau pramugari juga berisiko, kalau mesin kapal terbangnya mogok tidak bisa setop pinggir cari bengkel. Wkwkwk...

Menjadi sopir bus atau sopir truk juga berisiko tinggi, terutama kalau rem mobilnya blong.

Menjadi polisi atau tentara juga berisiko tinggi, kalau tidak tertembak oleh musuh, bisa juga ditembak oleh teman sendiri yang sedang stres.

Menjadi pemimpin politik juga sangat berisiko, ingat Abraham Lincoln, Kennedy, Indira, dan Rajiv Gandhi?

Menjadi koki juga tidak aman, terutama kalau kompor gas meledak.

Menjadi dokter atau perawat juga berisiko ketularan virus Ebola. Untung penyakit jiwa tidak menular.

Menjadi peneliti gunung berapi juga sangat berisiko hangus kena lahar mendidih.

Apakah diam di rumah menjadi ibu rumah tangga tidak berisiko?

## 111. Laporan Lalu Lintas

Ramlan = ramai lancar

pamer paha = padat merayap pagi hari = padat merayap tanpa harapan

pamer susu = padat merayap susul-menyusul  
pamer gigi = padat merayap gila-gilaan  
pamer pantat = padat merayap antrian panjang merapat  
pamer paha diranjang = padat merayap tanpa harapan didalam antrian panjang  
pamer dada = padat merayap tersendat-sendat  
pamer jempol = padat merayap terjebak macet di pintu tol  
Singkatan asal jadi.

## 112. Upaya Supaya Tetap Muda

Teman saya sudah 65 tahun, sudah lewat tengah hari, jabatannya bagus, bisnisnya bagus, cuma sudah mulai lupa. Seringkali kacamatanya tertinggal entah dimana, dan akhirnya beli kacamata murahan, supaya kalau hilang tidak sakit hati. Hehehe...

Otaknya sudah "disembur" supaya lancar, lumayan menolong menambah daya ingatnya sedikit. Tetapi yang namanya proses menjadi tua tidak bisa dihambat, proses menjadi pikun jalan terus.

Sudah mencoba menelan obat awet muda yang berasal dari placenta rusa, harganya lumayan mahal.

Masih ada cara lain, yaitu darah tali pusat, *stemcell*, dan kloning. Yang pasti harganya sangat mahal.

Kalau *stemcell*-nya berasal dari sumsum tulang, tidak masalah. Kalau *stemcell*-nya berasal dari embrio, sebaiknya jangan dilakukan, karena melanggar sila pertama.

Cara apa saja boleh dilakukan, sepanjang tidak melanggar sila dan tidak melanggar Dhamma.

Sebenarnya menjadi tua dan mati tidak usah ditakuti, karena kita semua toh sudah sering menjadi tua dan mati di masa lalu (dalam kehidupan-kehidupan yang lalu).

Kalau tidak mau menjadi tua, kalau tidak mau mati, kalau tidak mau sakit, jawabannya hanya satu, yaitu jangan dilahirkan!

## 113. Membalas Budi Orangtua

Memberikan rumah besar dan mobil mewah tidak cukup, memberikan kedudukan tinggi tidak cukup, memberikan pakaian mahal dan angpau tiap hari tidak cukup, memijit kakinya setiap malam tidak cukup, menyambanginya setiap hari tidak cukup, memanggul orangtua berpuluh kilometer juga tidak cukup.

Menurut Buddha, budi orangtua barulah bisa terbalas apabila anak bisa membuat orangtuanya menjadi orang yang memiliki *sadha*, memiliki sila, memiliki caga, dan memiliki *pañña*.

*Sadha* adalah keyakinan terhadap Sang Tiratana (Buddha, Dhamma, dan Sangha), mungkin yang ini tidak terlalu sulit. Lebih sulit kalau orangtuanya keras kepala.

*Sila* adalah praktik moral, yang ini lebih sulit, terutama bagi orangtua yang tidak punya sila.

*Caga* adalah murah hati, belajar untuk melepas segala kepemilikan, yang ini juga tidak kalah sulit, terutama untuk orangtua yang serakah.

*Pañña* adalah yang paling sulit, apalagi kalau anak-anaknya sendiri tidak mengerti Dhamma, dan orangtuanya sendiri tidak kooperatif dan sudah tuli.

Memang susah membalas budi orangtua, dan yang ini harus dikerjakan segera, tidak boleh ditunda-tunda.

Banyak anak yang sangat berhitung terhadap orangtuanya, menghabiskan harta orangtuanya secara masif, dan membuat orangtuanya sengsara. Ini adalah kebalikan dari membalas budi orangtua.

## 114. Ingin Tetap Muda?

Ingin tetap muda adalah mustahil, karena dengan berjalannya waktu semua orang akan menjadi semakin tua. Ingin tetap sehat lebih realistis, tentu dengan usaha yang sungguh-sungguh.

Ada seorang ibu yang telah berusia 80 tahun lebih, namun penampilannya 10 tahun lebih muda. Selain itu tubuhnya masih sehat, semua pancaindranya masih berfungsi dengan baik. Ketika ditanya beliau menjawab bahwa ia setiap hari berlatih *waitankung* selama 1 jam sejak 30 tahun yang lalu.

Setiap organ tubuh memiliki masa pakai sendiri-sendiri, ada yang ompong lebih dulu, ada yang botak lebih dulu rambutnya, ada yang pikun lebih dulu, ada yang kena *stroke* lebih dulu, ada yang gagal ginjal lebih dulu, ada yang kena serangan jantung lebih dulu.

Kalau ingin mobil Anda tahan lama, maka semua onderdilnya harus dirawat dengan baik, ada yang harus diganti, ada yang harus dibersihkan secara berkala, dikendarai dengan hati-hati, sama seperti tubuh manusia.

Kalau tidak mau cepat pikun, maka otak anda harus difungsikan secara maksimal, jangan banyak melamun, gunakan untuk memecahkan soal-soal yang sulit, gunakan untuk mengarang, gunakan untuk menyanyi dan lain-lain aktivitas yang berguna untuk orang lain.

Percuma panjang umur kalau sakit-sakitan terus, menghabiskan uang dengan keluar masuk rumah sakit dan menjadi donatur tetap pabrik obat.

Percuma panjang umur kalau batin tidak bahagia.

Percuma panjang umur kalau kantong kempes habis. Wkwkwk...

## 115. Penghargaan

Adalah umum kalau setiap orang minta dihargai, ingin "dianggap" sebagai orang.

Kebutuhan ini lebih terasa pada anak kecil, terutama antara usia 6-12 tahun. Penghargaan dari orangtua dan guru untuk hasil karyanya adalah pupuk yang sangat bagus untuk mengembangkan rasa percaya diri atau "*self esteem*".

Rasanya sampai tua pun manusia masih ingin dihargai, dan bagi para mantan pejabat disebut sebagai "*post power syndrome*".

Akan tetapi semakin dewasa dan semakin bijaksana seseorang, kebutuhan ingin dihargai ini seharusnya semakin menipis, apalagi kalau sudah semakin suci.

Jadi kalau ada rohaniwan yang selalu menuntut dihormati oleh umatnya, dan marah kalau *dicuekin*, maka pasti ada yang salah dengan "*spiritual quotient*"-nya.

Seharusnya setiap orang harus selalu berusaha untuk menghargai orang lain, bukan selalu menuntut untuk dihargai oleh orang lain.

Masalahnya, yang menilai kita ini patut atau tidak untuk dihargai oleh orang lain bukanlah diri sendiri, namun oleh orang lain atau orang banyak.

Kalau ingin dihargai, jadilah orang yang berarti bagi orang lain, jadilah orang yang berguna untuk orang lain.

Kalau jadi orang yang bikin susah orang lain, seperti jadi begal, maka bukanlah penghargaan yang akan diperoleh, namun dibakar jadi arang! Wkwkwk...

## 116. Letting Die

*Letting die* bukanlah *euthanasia*.

Cara ini dianjurkan untuk pasien yang sudah tidak ada harapan lagi, yang sudah tidak mungkin pulih lagi karena organ-organ tubuhnya sudah hampir tidak berfungsi lagi.

Caranya mudah, dengan persetujuan keluarga, dokter di rumah sakit melepaskan semua alat bantu kehidupan yang ada, seperti alat bantu pernapasan, semua selang dan kabel yang *nempel* pada pasien.

Membiarkan orang yang sudah sekarat, yang kualitas hidupnya sudah mendekati titik nol, adalah lebih manusiawi daripada mempertahankan dengan mati-matian (*at all cost*) agar ia tetap hidup secara vegetatif.

Alasan yang lain adalah karena rumah sakit hanya memiliki alat-alat kedokteran itu dalam jumlah yang terbatas, sehingga masih sangat dibutuhkan untuk menolong pasien-pasien lainnya yang masih

lebih besar kemungkinannya untuk pulih kembali. Maksudnya dipakai bergantian.

Ada juga alasan ekonomi, yaitu keluarga sudah kehabisan uang untuk membayar ongkos rumah sakit yang sangat mahal sekali.

Mati secara wajar di atas tempat tidur sendiri, di dalam rumah sendiri, dikelilingi anak, menantu, cucu, dan buyut mungkin lebih nyaman daripada mati di ICU dengan tubuh ditusuk berbagai jarum, kabel malang melintang, tenggorok dimasuki selang, kateter di saluran kencing, hidung/mulut dibekap dengan masker.

Mau pilih yang mana?

## 117. Menantu

Ada mertua perempuan yang lebih sayang kepada menantu laki-laki, karena khawatir anak perempuannya dicerai dan menjadi janda. Dikasih modal, dikasih rumah dan dikasih mobil bagus. Sungguh beruntung. Sebaliknya menantu perempuan dianggap sebagai benalu, perempuan yang *numpang* hidup pada anak laki-lakinya, yang hanya berfungsi sebagai pabrik cucu untuknya.

Sikap mertua seperti ini sudah pasti membuat si menantu perempuan menjadi tidak *happy*, menuntut haknya sebagaimana istri-istri yang lain pada umumnya. Si suami sangat patuh kepada si mertua, si menantu perempuan memang dikasih mobil mewah, namun uang belanjanya dijatah, tidak boleh punya kartu kredit sendiri, tidak boleh mencampuri urusan keuangan perusahaan suaminya.

Memang sudah disinyalir sejak dulu, bahwa mertua perempuan seringkali tidak cocok dengan menantu perempuannya, meskipun tidak semuanya begitu.

Kalau kawin dengan anak yatim piatu pasti tidak punya mertua. Hehehe...

## 118. Perusahaan Keluarga

Ada suami yang mengajak istrinya setiap hari datang ke kantor perusahaan untuk ikut mengurus perusahaan keluarga, dilibatkan 100% dalam segala hal.

Ada suami yang mengajak istrinya setiap hari datang ke kantor perusahaan, tetapi hanya untuk ikut mengurus sebagian urusan kantor, tidak semuanya.

Ada juga suami yang tidak mau mengajak istrinya datang ke kantor, yang penting memberikan uang belanja bulanan. Istrinya biar di rumah saja mengurus rumah tangga dan mengawasi anak-anak.

Memang tidak semua istri memiliki kemampuan untuk membantu suaminya, seringkali si istri datang ke kantor untuk mengawasi suaminya yang genit. Wkwkwk... Yang penting sekretaris suaminya harus seorang pria yang tidak macam-macam, atau wanita yang sudah tua dan kurang cantik. Hehehe...

Ada istri yang tidak puas hanya diberikan uang belanja bulanan, ia juga ingin memiliki kekuasaan untuk ikut menentukan kebijakan perusahaan. Memang sih ada suami yang tidak memiliki *leadership*, sehingga peranan seorang istri yang dominan dapat menunjang kewibawaannya dalam perusahaan.

Ada juga istri yang lebih menentukan kebijakan perusahaan, karena ia lebih pandai mengurus perusahaan daripada suaminya, lebih berani, lebih tegas dan lebih cerdas.

Karena terkena serangan *stroke* yang berat, ada seorang suami yang mendadak meninggal dunia, sedangkan anak-anaknya belum cukup dewasa untuk memimpin perusahaan, sehingga peranan si istri menjadi sangat penting dalam masa transisi, sampai anak-anaknya lebih berpengalaman untuk memimpin perusahaan keluarga.

Pada umumnya perusahaan keluarga jarang bisa bertahan lebih dari 4 generasi, karena setelah menikah, pasangannya akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap hubungan antara saudara kandung atau sepupu. Lebih banyak merenggangkan daripada merekatkan.

## 119. Hidup yang Sangat Mahal

Banyak pensiunan yang uangnya habis hanya untuk beli obat, periksa laboratorium dan dirawat di rumah sakit.

Biaya untuk cuci darah (hemodialisis) di Indonesia sekitar satu juta, di Jepang dan Korea biayanya bisa lipat lima kali, sekitar 5,5 juta rupiah.

Sesudah tranplantasi organ tubuh dari orang lain, biaya untuk membeli obat penekan penolakan terhadap organ orang asing bisa lebih dari 5 juta sebulan.

Ada obat antikanker yang sekali suntik bisa seharga 75 juta rupiah.

Hanya 3 hari masuk rumah sakit bisa menghabiskan biaya lebih dari 25 juta rupiah. Harus maklum karena pemilik rumah sakit adalah pengusaha yang mau cari untung dari penderitaan orang lain, semuanya diperhitungkan dan harus bayar mahal.

Ada orang yang usus halusnya tinggal 45 cm harus mengeluarkan biaya 30 juta sebulan, 10 juta untuk nutrisi dan 20 juta untuk obat-obatan.

Jadi kalau bisa jangan sampai sakit berat, langsung mati mungkin jauh lebih murah. Hehehe...

## 120. Menjaga Pikiran

Pikiran adalah sangat penting, perlu dijaga agar bisa hidup sehat. Banyak sekali penyakit yang berawal dari pikiran yang kacau dan tidak karuan.

Yang pertama harus dilakukan adalah membersihkan pikiran dari segala sampah yang tidak diperlukan, buanglah amarah, iri hati, dongkol, dendam atau benci. Maafkanlah segala dosa orang lain, berdamailah dengan semua makhluk.

Yang kedua adalah mengembangkan hal-hal yang baik dalam batin, lebih memikirkan kepentingan orang lain, mengembangkan kasih sayang, lebih peduli kepada mereka yang menderita, ikut senang melihat keberhasilan orang lain, tidak tergodanya dengan hal-hal yang menghanyutkan atau menggururkan, dan seterusnya. Bersikap rendah

hati, berani minta maaf kalau berbuat salah, memenuhi semua kewajiban yang ada.

Supaya tahan lama, harus sering bermeditasi atau kontemplasi. Semoga suatu saat akan memperoleh pencerahan, sehingga menjadi orang yang lebih sabar, arif dan bijaksana.

Untuk yang satu ini, orang lain tidak bisa membantu atau menolong. Hehehe...

## 121. Jangan Kawin dengan Skala 4-6-8 yang Tinggi

Skala 4-6-8 adalah skala pada MMPI, skala 4 adalah skala yang mengukur kecenderungan antisosial, skala 6 adalah skala yang mengukur kecenderungan untuk curiga, skala 8 adalah skala untuk mengukur khayalan, fantasi, imajinasi atau kreativitas.

Apabila skor pada skala 4 tinggi atau sangat tinggi, maka pada subjek mungkin terdapat kecenderungan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang menyimpang atau asusila (termasuk bersikap tidak jujur, berdusta, mencuri, selingkuh, dan lain-lain), ia selalu menginginkan kepuasan segera.

Apabila skor pada skala 6 tinggi atau sangat tinggi, maka subjek akan sangat mudah sekali merasa curiga terhadap orang lain, terlalu hati-hati dan terlalu waspada, apalagi terhadap orang yang baru dikenal. Disini termasuk sikap cemburu yang berlebihan.

Apabila skor pada skala 8 tinggi atau sangat tinggi, maka subjek adalah orang yang terlalu banyak berkhayal, terlalu banyak membuat konsep yang masuk akal atau tidak masuk akal, dan sangat kreatif.

Kombinasi skor yang tinggi pada skala 4-6-8 akan menggambarkan profil kepribadian yang sangat mengerikan, dan menciptakan neraka di dunia ini bagi yang kawin dengannya!

Subjek akan memperlihatkan sikap yang sangat mementingkan dirinya sendiri, sangat menuruti kehendaknya sendiri, sangat menuntut

pasangannya untuk menuruti kehendaknya, sering menyalahkan pasangannya tanpa alasan yang realistis, cemburu berlebihan, memusuhi dan sering memarahi pasangannya, sangat mudah tersinggung, suka berdebat, tidak mau mengalah, merasa benar sendiri, tidak bisa mengendalikan emosinya, memanipulasi pasangannya untuk kepuasannya sendiri, dan tidak mau bertanggungjawab setelah melakukan kesalahan.

Memang sih ada pasangan yang bertahan setelah kawin belasan tahun, namun takut bercerai karena alasan keagamaan yang konservatif; yang pasti hidupnya lebih sengsara daripada hidup di neraka. Wkwkwk...

Kalau Anda memilihnya menjadi menantu, itu berarti anda menjerumuskan anak sendiri dengan sadar, sungguh kejam!

## 122. Nomor Satu

Pembunuh nomor satu di dunia adalah wabah kelaparan, bagitu harga pangan membubung tinggi, maka banyak orang miskin yang tidak mampu membeli makanan.

Hewan pembunuh nomor satu di dunia bukanlah harimau atau singa, namun nyamuk, yang menyebabkan manusia terserang malaria dan demam berdarah.

Penyakit nomor satu yang membuat manusia meninggal dunia atau cacat adalah yang berhubungan dengan kardiovaskuler (serangan jantung dan *stroke*). Apakah yang bisa kita lakukan untuk mengatasinya?

Sebagian besar manusia masih berkuat untuk mempertahankan hidupnya, mencari sesuap nasi untuk makan. Untuk bisa keluar dari jurang kemiskinan sungguh sangat sulit sekali. Sebagian manusia masih tidak tahu melindungi dirinya dari serangan nyamuk yang membawa penyakit yang mematikan. Sebagian manusia dengan sengaja membiarkan dirinya terserang oleh penyakit kardiovaskuler dengan lebih banyak mengoleksi faktor risikonya seperti merokok, menjadi gemuk, kurang tidur, tenggelam dalam stres, dan seterusnya. Wkwkwk...

## 123. Udang

Udang kering disebut ebi, kalau dijadikan bubuk dan dicampurkan dengan gorengan serbuk kelapa akan membuat kerak telur semakin nikmat; atau boleh dicampurkan dalam keripik kentang goreng plus bawang merah yang digoreng.

Udang galah berarti udang yang besar, harganya sangat mahal.

Bakwan yang berisi udang dapat dinikmati di Tahu Pojok, Bayeman, Kota Magelang.

Otak udang berarti bodoh, tolol, tidak mampu memecahkan masalah.

Ada udang dibalik batu artinya ada sesuatu yang tersembunyi dibalik yang sedang terjadi, *ngakal* maksudnya.

Bongkok udang berarti orang yang tahan lama dalam bidang seksual, apa iyaa?

Kerupuk udang memang enak, kedoyanan saya sejak kecil, hehehe...

Kalau ada batu dibalik udang?

## 124. Dukungan Sosial Meningkatkan Kekebalan Terhadap Serangan Jantung

Perhatian yang diberikan kepada sanak saudara, kepedulian kepada sanak saudara yang berulang tahun atau yang punya hajat, menampung curhat, semuanya termasuk dukungan sosial.

*Ngobrol* di meja makan, kongkouw di ruang keluarga, diskusi di beranda rumah, nonton film bersama, piknik *rame-rame*, juga merupakan dukungan sosial.

Dukungan sosial akan meningkatkan kekebalan terhadap serangan jantung dan serangan penyakit lainnya, karena dukungan sosial memberikan andil yang sangat besar untuk meningkatkan ketenangan hidup dan kebahagiaan dalam batin.

Sapaan, teguran, senyuman, pelukan, cipika-cipiki, tertawa bersama, bicara *ngalor ngidul*, juga termasuk dukungan sosial. Untuk urusan ini seharusnya kita lebih bagus daripada orang barat.

Akan tetapi, dengan adanya TV kabel, internet, *games*, kesibukan masing-masing, jam kerja yang berbeda, rumah yang sangat berjauhan, membuat dukungan sosial semakin menghilang. Terbukti dengan banyaknya orang yang terkena serangan jantung di bawah 40 tahun. Tidak percaya? Silakan perhatikan sekeliling kita.

## 125. Mati

Ada mati bayi, mati ketika masih bayi

Ada mati kecil, mati ketika masih kecil

Ada mati remaja, mati ketika masih remaja

Ada mati muda, mati ketika masih muda

Ada mati tua, mati sesudah menjadi tua

Ada mati enak, mati ketika sedang merasa "enak".

Ada mati suri, setiap saat bisa bangun lagi, hehehe...

Ada mati susah, tidak mati-mati karena pakai susah

Ada mati mudah, karena tidak ada hambatan untuk mati

Ada mati sengsara, sebelum mati menderita kesengsaraan yang luar biasa

Ada mati kelaparan, badan cecak kering karena kurang makan sebelum mati

Ada mati tertawa, mati ketika sedang tertawa terbahak-bahak

Ada mati bohongan, mati pura-pura sambil menahan napas.

Ada mati bahagia, matinya seorang *arajat* yang mencapai *parinibbana*.

## 126. Ambisi

Terlalu berambisi namanya ambisius, sering tidak disukai oleh orang lain, karena suka pakai ilmu katak, menginjak ke bawah, menyikut ke kiri dan ke kanan, terus menjilat ke atas. *Ngelobi* bisa sampai berjam-jam.

Tidak punya ambisi juga salah, tidak punya *ambegan* kata orang. *Nrimo* saja apa yang datang dan rela melepaskan yang pergi. Apakah yang sedang-sedang juga tidak boleh?

Kalau berambisi menjadi *sotapana*, menjadi *sakadagami*, menjadi *anagami* atau menjadi *arahat* sudah pasti boleh. Kalau mau cepat terealisasi harus jadi *bhikkhu* dulu.

Kalau berambisi menjadi orang sukses juga boleh, asal tidak berdiri di atas bangkai orang lain. Kalau berambisi menjadi orang kaya juga boleh, asal bijaksana, dan murah hati atau suka berdana. Kalau berambisi menjadi orang terkenal juga boleh, asal bukan melalui jalan terorisme.

Yang penting adalah dasarnya, kalau bersumber pada *alobha*, *adosa*, dan *amoha* sudah pasti ok.

## 127. Jangan Terlalu ...

Jangan terlalu banyak makan, perut bisa membesar, sesak napas, tidak bisa jalan, engap, menuju ke obesitas.

Jangan terlalu banyak minum, perut kembung, bolak balik ke WC, besar, sering terbangun tengah malam untuk kencing.

Jangan terlalu banyak istri, dengkul bisa kopong, dompet pasti kempes, wkwkwk.

Jangan terlalu banyak tidur, bangun bisa kesiangang, bisa dipecat dari pekerjaan, hoki kabur entah kemana.

Jangan terlalu banyak minum alkohol, bisa mabuk berat, perilaku memalukan, lama-lama bisa menderita *cirrhosis hepatis*, perut akan seperti perut kodok.

Jangan terlalu banyak kawin cerai, anak cucu bisa tercerai berai ada dimana-mana.

Jangan terlalu banyak anak, nanti tidak kuat bayar uang sekolah.

Jangan terlalu banyak begadang, bisa kena angin duduk dan mati muda.

Jangan terlalu banyak merokok, lama-lama bisa kena kanker paru-paru stadium 4.

## 128. Tanya Jawab tentang Kesehatan Jiwa

Teman saya, dokter Aminullah (seorang psikiater), 2 hari yang lalu minta buku yang saya tulis pada tahun 2006 yang berjudul "300 Tanya Jawab tentang Kesehatan Jiwa", ia hanya punya satu jilid, dan ia mau membagikan kepada mereka yang ingin tahu lebih banyak tentang kesehatan jiwa. Sayang persediaan saya tinggal sedikit.

Saya pikir sudah waktunya buku itu untuk direvisi dan dicetak ulang; dan supaya lebih menyengat saya mau tambah dengan 3 tanya dan jawab lagi, sehingga judulnya menjadi "303 Tanya Jawab tentang Kesehatan Jiwa". Prof Prayit sudah membantu saya dengan mengoreksinya, terima kasih Prof.

Saya sudah tidak mau mencetak dan menjual, namun saya sekarang hanya mau mencetak dan membagikannya secara gratis, terutama kepada para pegiat dibidang kesehatan, para penegak hukum, dan seluruh anggota masyarakat yang ingin hidup lebih sehat jiwanya.

Seperti juga buku "Setitik Cahaya Dibalik Kabut", maka sudah tentu saya membutuhkan dana dari para donatur, sehingga ada biaya untuk pencetakannya di percetakan.

Buku ini sudah ada versi bahasa Inggrisnya, kalau ada yang berminat membacanya dalam bahasa Inggris. Apakah teman-teman ada usul lain?

## 129. Melepas

Melepas anak perempuan untuk kawin dengan laki-laki yang dicintainya tidak mudah.

Melepas burung bondol tidak masalah, namun kalau melepas burung tekukur yang sudah pandai bernyanyi ("menangis") sungguh berat hati. Melepas kedudukan yang tinggi dan empuk karena sudah tiba masa pensiun juga sulit, bisa muncul "*post power syndrome*".

Melepas uang 20.000 rupiah untuk dana abadi mungkin tidak terlalu sulit, tetapi malas. Wkwkwk...

Melepas istri cantik yang tidak setia mungkin tidak begitu sulit.

Melepas nyawa dalam keadaan sekarat sungguh tidak enak dan sangat menderita.

Melepas keuntungan materi yang sudah didepan mata, dan merelakannya untuk diambil oleh orang lain sungguh tidak mudah.

Supaya bisa melepas dengan ringan dan rela, belajarlh untuk tidak melekat terhadap apapun.

Apa bisa???

## 130. Tetapi...

Ada gadis cantik, tetapi tidak manis budi.

Ada pria ganteng, tetapi takut mati.

Ada orang kaya, tetapi pelitnya minta ampun.

Ada istri pandai dandan, tetapi tidak bisa masak di dapur.

Ada suami pandai cari uang, tetapi kurang cakep.

Di dunia ini tidak ada yang sempurna, menerima apa yang ada jauh lebih baik.

Yang penting adalah berusaha terus-menerus untuk memperbaiki diri masing-masing.

Kalau mau mencari orang yang hormat, pilih saja yang tubuhnya rada bungkuk.

Kalau mau mencari orang yang selalu tersenyum, pilih saja yang ...

Kalau mau cari istri yang pandai masak, pilih mantan koki di restoran.  
hehehe

## 131. Lebih Sulit

Lebih sulit daripada mendirikan sebuah yayasan adalah mempertahankannya agar tetap berdiri.

Lebih sulit daripada merebut sabuk kejuaraan adalah mempertahankan

supaya tetap jadi juara.

Lebih sulit daripada menikah adalah mempertahankan hubungan suami-istri agar tetap rukun.

Lebih sulit daripada memulai sesuatu adalah mempertahankannya agar tetap berlangsung.

Yang namanya lebih sulit bukan berarti tidak mungkin, namun memerlukan konsistensi, kesabaran, dan ketekunan.

Orang yang tidak pernah melakukannya tentu tidak akan pernah merasakan kesulitan ini. Mau mencoba?

## 132. Untuk Orang Kaya

Ada yang menggunakan teknik *stemcells* atau sel punca supaya awet muda. (yang berasal dari *embrio* sebaiknya dihindarkan, karena melanggar sila pertama)

Ada yang menggunakan teknik transplantasi organ untuk mengganti organ tubuh yang sudah rusak berat.

Ada yang menggunakan darah tali pusat supaya terlihat lebih muda.

Ada yang menggunakan teknik kloning, "menciptakan" manusia dengan DNA yang sama sebagai "cadangan" organ tubuh yang rusak.

Ada yang menggunakan plasenta dari rusa untuk menyetatkan tubuh.

Ada yang menelan banyak suplemen setiap hari supaya tetap sehat.

Ada yang mengaktifkan *Natural Killer Cells* untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh.

Kalau ada uang, semuanya menjadi mungkin dilakukan.

Yang penting, *autoimmune* dalam tubuh yang telah kita miliki harus dijaga agar tetap berfungsi dengan baik, dan tidak bekerja secara berlebihan.

## 133. Mau Lebih Bahagia?

Banyak orang berpikir bahwa apabila mau lebih bahagia harus lebih kaya, atau memiliki kedudukan yang lebih tinggi, atau lebih berkuasa.

Kenyataannya setelah lebih kaya masalahnya bertambah, anak atau cucunya terancam diculik agar ditebus dengan uang yang sangat banyak, rumahnya harus dipasang alarm karena takut maling atau rampok, lebih jarang bertemu dengan sanak saudara atau teman karena takut mereka mau pinjam uang. Wkwkwk...

Setelah punya kedudukan lebih tinggi atau lebih berkuasa juga bukan berarti bebas masalah. Semakin tinggi pohon akan semakin besar terpaan angin, kalau akar tidak kuat bisa roboh! Masalah yang datang semakin banyak, semakin banyak dikritik dan akhirnya semakin pusing kepala.

Jadi apabila mau lebih berbahagia bukan berarti harus lebih banyak memiliki. Hahaha... Orang akan lebih berbahagia apabila bisa lebih banyak menolong orang lain, lebih sabar menghadapi kesulitan, dan lebih banyak menyelesaikan masalah.

Supaya bisa lebih banyak menolong orang lain, maka hati harus lebih lapang dan lebih murah hati, bebas dari beban yang menghimpit. Supaya bisa lebih sabar harus lebih pandai menahan diri dengan lebih sering bermeditasi. Kesulitan demi kesulitan akan terselesaikan apabila dihadapi dengan bijaksana dan saksama.

Masalah orang hidup tidak pernah ada habisnya, tidak akan selesai kalau ditinggal pergi. Harus dihadapi dengan sadar dan diselesaikan dengan bijaksana. Yang pasti, kebahagiaan itu selalu berfluktuasi, naik turun seperti ombak di laut, semakin sedikit masalah yang timbul, batin akan semakin bahagia.

Tidak percaya?

## 134. Terapi Kanker dengan Singkong, Ditulis oleh Dr. Cynthia Jayasuriya

Ini pengalaman saya sendiri, sembuh dari kanker dengan singkong. Semoga pengalaman ini bermanfaat untuk banyak orang.

Pada saat sedang dirawat karena kanker, saya ingin tahu jenis makanan rutin kami yang mengandung vitamin B17. Ternyata vitamin B17 ada dalam singkong. Jadi saya makan singkong 10 gram tiga kali sehari. Setelah dikonsumsi selama 1 bulan, saya melakukan pemeriksaan kandung kemih yang dilakukan oleh dokter yang menangani kanker saya. Beliau terkejut karena kandung kemih saya benar-benar bersih dan normal. Selama makan singkong, saya merasa sangat fit dan orang lainpun melihat saya sangat sehat. Setelah itu setiap tiga bulan saya periksa dan hasilnya tetap bersih. Sejak itu saya hanya makan singkong dan tidak menjalani pengobatan lainnya. Secara sederhana, cara kerja singkong sebagaiberikut:

Nama ilmiah vitamin B17 adalah *Amygdaline*. Sel kanker adalah sel yang belum matang dan memiliki enzim yang berbeda dengan enzim normal. Ketika vitamin B17 digabungkan dengan enzim sel normal, B17 akan terurai menjadi 3 jenis gula. Tetapi ketika tergabung dengan enzim sel kanker, B17 terurai menjadi: 1. gula, 1. *benzaldehida* dan 1. asam *hidrosianik*. Asam *hidrosianik* inilah yang membunuh sel kanker secara lokal.

Setelah saya menulis artikel sebelumnya pada tahun 2010, saya menerima beberapa informasi dari pasien kanker yang juga mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira, pria berusia 70 tahun, terdiagnosis mengidap kanker prostat. Istrinya yang seorang pensiunan di rumah sakit kebetulan membaca artikel saya. Mereka tidak punya dana untuk biaya pengobatan kanker dan suntikan yang diberikan membuat Mr. Pereira sangat lemah, maka Istrinya memberikan singkong kepada Mr. Pereira. Setelah mengkonsumsi singkong selama seminggu, kondisinya mulai membaik. Dan setelah sebulan memakan singkong setiap pagi, dia menjalani pemeriksaan. Sejak terdiagnosis kanker, hasil tes PSA nya 280 – 290. Tetapi setelah sebulan PSA nyamenjadi 5.89! Mereka mengunjungi saya untuk memperlihatkan hasil tes sebelum dan sesudah mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira sudah tidak merasakan lagi gejala kanker.

Ada seorang pria lain yang mengidap kanker hati dan sudah

menjalani operasi. Tapi dari hasil MRI *scan* berikutnya, ternyata masih ada sel kanker yang belum terangkat. Dia mulai makan singkong setelah operasi. Sebulan setelah makan singkong, dokter mengatakan tidak perlu dilakukan operasi lagi karena dari MRI *scan*, sel kanker itu tidak membesar.

Jadi kenapa tidak mencoba singkong? Singkong murah, mudah didapat, mudah memasaknya dan sangat lezat (bersyukurilah kita yg tinggal di Indonesia, singkong dimana-mana ada, yg penting kita percaya atau tidak, disitulah obatnya)

Caranya sangat mudah:

1. Pilih singkong yang segar, yang tidak ada noda biru.
2. Rebus dan jangan tutup panci selama memasak. Ini akan membantu menguapkan kelebihan asam *hidrosianik*.
3. Jangan makan makanan yang mengandung jahe, seperti : biskuit jahe, *ginger beer*, *ginger ale* sedikitnya 8 jam setelah makan singkong.

Mau coba?

## 135. Manusia Sempurna

Buddha Gotama adalah manusia super, manusia sempurna.

Sejak kecil sudah memperlihatkan sikap yang baik luar biasa, penuh kasih sayang, dan tidak pernah bikin susah makhluk lain.

IQ-nya luar biasa, para gurunya tidak perlu mengajarkan suatu pelajaran sampai dua kali, satu kali sudah cukup.

EQ, SQ dan AQ-nya juga sangat bagus, terutama setelah mencapai Penerangan Sempurna pada usia 35 tahun.

Selama 45 tahun Beliau hanya melakukan hal-hal yang baik, tidak pernah melakukan hal-hal yang tidak baik. Beliau selalu memberikan solusi, bukan menyebarkan permasalahan atau kesulitan kepada siapa saja. Tidak pernah melarang, tidak pernah mengancam atau menakui-nakuti siapa saja, namun selalu memberikan penjelasan dan jalan keluar yang tepat serta menyelesaikan masalah.

Setelah Buddha membabarkan Dhamma, penghuni alam *asura*

berkurang, dan penghuni alam dewa bertambah, sebuah migrasi yang bagus. Artinya semakin banyak makhluk yang hidup di alam bahagia. Begitu banyak siswa-Nya yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian, mungkin sampai puluhan ribu. Luar biasa. Memang layak Beliau menjadi guru dari para dewa dan manusia. Setelah lebih dari 2.600 tahun, ajaran Beliau masih *up to date* dan *valid*. Hanya Buddha yang mempersilakan para murid-Nya untuk meragukan kebenaran dari Ajaran-Nya, karena Beliau hanya mengajarkan Kebenaran yang mutlak, bukan yang lain. Saya bangga menjadi siswa-Nya.

## 136. Sang Periang Penuh Kasih Telah Pergi

Baginya, semua orang telah dimaafkan sebelum berbuat salah.  
Baginya, semua orang adalah orang yang baik.  
Baginya, semua orang harus dihibur agar selalu gembira.  
Baginya, semua hari adalah hari baik, tidak ada hari yang sial atau malang.  
Bibirnya selalu tersenyum, wajahnya selalu ceria, hatinya selalu lapang, kedua tangannya selalu siap menolong siapa saja yang membutuhkan pertolongan.  
Apakah ada orang seperti itu?  
Apabila ia meninggal dunia, maka dunia akan menengis kesepian.  
Keluarganya akan merasa sangat kehilangan, matahari seakan lebih redup sinarnya.  
Teman-temannya harus belajar untuk hidup tanpa dirinya yang selalu membawa sinar kegembiraan.  
Sungguh sulit merelakan kepergiannya.  
Tetapi, mana ada orang yang hidup terus-menerus?  
(sebuah renungan)

## 137. Ganti Ban

Kalau Anda perempuan, naiknya mobil SUV, harus belajar ganti ban sendiri, supaya kalau nanti terpaksa harus mengganti ban dipinggir jalan tidak bermasalah. Terutama apabila sedang *nyetir* sendirian.

Yang pasti bannya berat, lebih berat dari ban mobil sedan. Yang pasti bannya kotor, segala macam kotoran nempel disitu.

Yang pasti baju Anda akan basah karena banyak keringat, bisa-bisa batal kondangan, karena *make up* Anda juga rusak semua.

Yang pasti Anda sangat mudah untuk dirampok atau ditodong oleh begal jalanan.

Biasanya ban serap ada dibawah *body* mobil, harus diturunkan dulu kalau salah satu ban terpaksa harus diganti karena rusak berat.

Sebelum mendongkrak mobil, jangan lupa tarik rem tangan, dan cari batu untuk *ganjel*, supaya mobilnya tidak maju atau mundur ketika didongkrak. Kendorkan dulu baut ban sebelum ban yang akan diganti terangkat dari muka bumi.

Karena ban serap biasanya lebih tipis, mungkin ban radial tidak muat kalau dimasukkan ke kolong mobil.

Kalau tidak mampu, jangan lupa bawa HP untuk minta pertolongan dari orang lain. Hehehe...

## 138. Too Young To Be a Manager

Banyak orang kaya yang mendirikan perusahaan lalu mengangkat anak atau menantunya menjadi direktur atau manajer sebelum waktunya. Pendidikannya boleh S-1 atau S-2, akan tetapi kalau tidak pernah jadi anak buah, tidak akan pernah menjadi atasan yang baik. Usia muda sebenarnya tidak masalah, asal jiwanya sudah dewasa. Yang lebih banyak adalah orang yang jiwanya tetap kekanak-kanakan, meskipun sudah menjelang usia dewasa menengah.

Orang sih boleh sombong, bicara boleh setinggi langit, kalau ia memang memiliki alasan untuk itu, meskipun sesuai dengan ilmu padi,

semakin berisi seharusnya semakin merunduk. Karena biasa bermanja-manja di rumah, selalu dilindungi oleh orangtuanya, maka banyak anak yang tidak pernah menjadi dewasa. Selalu mengharapkan ada payung dikala hujan dan dibawah terik matahari, alias tidak mandiri.

Pangkatnya boleh tinggi, gajinya boleh besar sekali, namun jika jiwanya belum terasah, belum matang di pohon, maka ia bisa terbentur-bentur sampai bonyok seperti *boom boom car* yang tidak ada remnya.

Pisau yang diasah dengan kertas tidak akan pernah tajam, akan tetap tumpul selamanya. Kalau mau tajam, maka pisau harus diasah dengan batu asah yang keras. Cara mengasahnya juga harus betul.

Orang yang tidak pernah belajar berjalan, tidak akan pernah bisa berlari, apalagi lari *sprint*.

## 139. Dana Abadi untuk Dhamma

Ketika belasan tahun yang lalu saya cetuskan program ini, teman baik saya dengan serius menyampaikan pendapatnya : "Pak Surya, program ini tidak mungkin bisa dilaksanakan". Teman baik saya ini adalah seorang pengusaha besar yang ulet, sampai hari inipun masih menjadi pengusaha yang handal dan tidak pernah menyerah.

Saya pikir kalau tidak ada langkah pertama, tentu tidak akan ada langkah kedua, sehingga saya memutuskan untuk memulai program Dana Abadi untuk Dhamma ini, dengan harapan suatu saat akan berhasil. Apabila ada sejuta orang Buddhis atau simpatisan Buddhis berdana 20.000 rupiah ke rekening Yayasan Abdi Dhamma Indonesia pada saat yang sama, maka akan terhimpun dana sebesar 20 milyar! (BCA 4133004842). Apabila orang yang sama berdana 20.000 rupiah setiap bulan, maka akan terhimpun 240 milyar rupiah pada akhir tahun pertama!

Apabila orang yang sama berdana 20.000 rupiah setiap bulan selama 4 tahun, maka akan terhimpun 960 milyar rupiah pada akhir tahun keempat! Apabila ada orang yang mau berdana lebih besar dari 20.000 rupiah, maka jumlah yang terkumpul akan lebih besar dan lebih

cepat mencapai angka 1 triliun rupiah. Bunganya setiap bulan silakan hitung sendiri. Hehehe...

Apakah Anda termasuk donatur yang satu juta diatas?

## 140. Berjualan yang Tidak Dianjurkan

Menjual senjata tidak dianjurkan oleh Buddha, karena pada praktiknya akan menyulut kekisruhan dimana-mana, memancing pertempuran dimana-mana supaya senjatanya laku dijual. Menyebabkan terjadinya pembunuhan makhluk hidup.

Menjual makhluk hidup tidak dianjurkan, seperti menculik bayi yang baru lahir untuk dijual kepada para orangtua yang ingin mengadopsinya, atau menjebak para wanita muda untuk dijebloskan menjadi pelacur atau wanita penghibur.

Menjual daging hasil penganiayaan makhluk hidup tidak dianjurkan, termasuk daging hewan, ini melanggar peri kebinatangan. Wkwkwk...

Menjual minuman keras yang menyebabkan turunnya kesadaran, termasuk narkoba, tidak dianjurkan, karena akan merosotkan nilai-nilai kemanusiaan.

Menjual racun, atau segala macam zat yang dapat membunuh makhluk hidup juga tidak dianjurkan, karena akan membuat terjadinya pelanggaran sila pertama.

Seringkali karena menemui jalan buntu, berjualan apapun dilakoni, sepanjang bisa mendatangkan uang dalam jumlah yang banyak.

Apabila tidak dianjurkan, pastilah karena merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain, adalah karma buruk, yang akan mendatangkan penderitaan di kemudian hari.

Masih banyak yang bisa dijual, kecuali yang lima di atas. Hehehe...

## 141. Tamu di Rumah Sendiri

Setelah suami meninggal dunia maka ibu ini terpaksa melanjutkan usaha suaminya sebagai pemborong bangunan, dengan dibantu oleh putra sulungnya. Dari tidak tahu apa-apa tentang bangunan, sekarang harus tahu segala kalau tidak mau ditipu. Mertua perempuannya yang sudah hampir 90 tahun tinggal bersama di rumahnya, plus 2 orang ipar perempuannya, dengan alasan ingin merawat si mertua.

Ibu ini sekarang berfungsi sebagai ATM berjalan, harus membiayai keluarganya sendiri plus ibu mertua dan 2 orang iparnya yang masih belum kawin. Yang namanya orangtua sudah pasti sering sakit dan sekali-sekali masuk ke rumah sakit. Dirawat 3 minggu saja sudah menghabiskan biaya diatas 100 juta rupiah, karena si ibu mertua minta kamar VIP, sehingga semua biayanya menjadi lebih mahal secara otomatis.

Kedua iparnya bersikap ramah hanya didepannya, namun dibelakangnya suka mencela dirinya. Dan keduanya sangat dimanja atau dibela oleh mertuanya. Wkwkwk...

Untuk ibu ini, hidupnya menjadi sangat tidak *happy*. Mau marah tidak bisa, dan tidak tahu harus melampiaskannya kepada siapa. Mau pergi kabur juga tidak bisa, karena rumah itu adalah rumahnya, namun seolah-olah ia bukan tuan rumah di rumahnya sendiri. Ada yang mau kasih solusi?

## 142. Bermasalah

TKI bermasalah kalau ia tidak punya keterampilan untuk bekerja di luar negeri, atau memiliki gangguan kejiwaan yang *overt*.

Suami bermasalah misalnya kalau ia impoten, malas untuk cari uang, tidak setia atau suka menyiksa istri.

Istri bermasalah misalnya kalau ia tidak mau mengurus rumah tangga, tidak setia, suka berjudi atau suka bermabuk-mabukan.

Murid bermasalah kalau sering tidak naik kelas, suka berkelahi dan suka *nyontek*.

Anak bermasalah kalau tidak mau sekolah, tidak berbakti, sering kabur tidak pulang atau sakit jiwa.

Keluarga bermasalah kalau setelah 5 tahun masih belum punya keturunan.

Karyawan bermasalah kalau sering bolos dan tidak mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Atasan bermasalah kalau selalu menunggak pembayaran gaji karyawannya atau sering marah-marah tanpa alasan yang jelas.

Negara bermasalah kalau tidak mampu melindungi warganegaranya sendiri yang berada dalam kesulitan di luar negeri.

Masih banyak masalah lain yang berada disekitar kita, seringkali dibiarkan begitu saja berlarut-larut tanpa penyelesaian.

Apakah semua yang bermasalah bisa dicarikan solusinya dengan baik?

## 143. Kesaktian Paspor Indonesia

Seperti kita ketahui, banyak negara memberlakukan bebas visa untuk wisatawan asingnya. Di *Passportindex* ada yang namanya *Passport Power Rank*. Ini adalah *ranking* kekuatan paspor dari 198 negara di seluruh dunia. Kemudian ada *Passport Score*, jumlah negara yang bisa didatangi tanpa visa untuk pemegang paspor tersebut. Ternyata paspor paling sakti di dunia adalah paspor Amerika dan Inggris. Mereka sama-sama *ranking* 1. Pemilik paspor Amerika dan Inggris bisa bepergian ke-147 negara tanpa visa atau dengan *visa on arrival*. Perancis, Korea Selatan dan Jerman ada si *ranking* 2, dengan akses ke 145 negara. Nah bagaimana dengan Indonesia? Paspor Indonesia ada di *ranking* 60 bersama Suriname, Senegal, Papua Niugini dan Uganda. Paspor Indonesia hanya bisa dipakai ke-57 negara tanpa visa atau dengan *visa on arrival*.

Paspor Indonesia kalah jauh dari negara tetangga kita di Asia Tenggara. Paspor Singapura ada di *ranking* 4 dengan akses ke 140

negara. Paspor Thailand ada di rangking 55 dengan aksers ke-67 negara. Bahkan paspor Indoneisa kalah sakti dari paspor Brunei di rangking 18 yang bisa dipakai ke 125 negara. Paspor Indonesia di Asia Tenggara hanya unggul terhadap Vietnam di ranking 66 (51 negara), Laos di ranking 71 (46 negara), Kamboja di *ranking* 73 (44 negara). Kemudian ada Timor Leste di rangking 75 (42) negara dan Myanmar di *ranking* 80 (28 negara).

Tingkat kekuatan paspor ini diukur berdasarkan data dari International Air Transportation Agency (IATA). Kita tahu walaupun kita masuk 20 negara terbesar di dunia, paspornya tidak. Wkwkwk... Jadi, siapa yang harus berusaha untuk meningkatkan kesaktian paspor Indonesia?

## 144. Bukan VIP

Ketika tidak dianggap sebagai orang penting, tidak dipandang sebelah mata, *dicuekin*, memang ada sebagian orang yang suka merasa tersinggung, jengkel atau marah. Yang menjadi masalah ukuran tiap orang bisa berbeda, ada yang pakai cm ada yang pakai inchi. wkwkwk...

Sebaiknya memang tidak usah jengkel dan tidak usah tersinggung, karena saat itu adalah kesempatan yang paling baik untuk menjadi *observer*, menjadi pengamat, bisa belajar dari orang lain yang hadir ditempat yang sama. Ditempat untuk mengambil hidangan, boleh ambil yang disukai, yang banyak juga boleh, asal tidak keterlaluan; dan jangan lupa untuk antri. Hehehe...

Mau datang kapan, mau duduk dimana, mau pulang kapan tidak ada yang peduli. Enak 'kan? Tidak perlu menuntut untuk diperlakukan sebagai orang penting, tidak diusir saja sudah cukup. Percayalah, bahwa menjadi bukan siapa-siapa, menjadi orang biasa, rasanya lebih enak, lebih bebas dan lebih nyaman. Tidak percaya?

## 145. Nasib Laki-Laki

1. Membelanjakan semua duit untuk yang dicinta, hanya karena ingin melihat si dia tersenyum.
2. Mengorbankan masa lajangnya untuk seorang perempuan, demi anak-anaknya, banting tulang sampai malam hari tanpa mengeluh.
3. Membina masa depan sekeluarga, bila perlu dengan hutang ke bank, membayar cicilannya sampai stres berat.
4. Masih dimarahi oleh bos dan istri, meskipun sudah kerja sangat keras, seringkali kehidupannya berakhir hanya untuk mengalah demi kebahagiaan orang lain
5. Kalau pergi keluar malam hari dituduh *ngelayap*.
6. Kalau banyak tinggal di rumah dituduh pemalas.
7. Kalau memarahi anak-anak dituduh galak.
8. Kalau tidak suka marah, dituduh tidak tegas.
9. Kalau tidak mengizinkan istri bekerja, dituduh suka mengekang istri.
10. Kalau membolehkan istri bekerja, dituduh makan gaji istri.
11. Kalau mengikuti nasihat ibunya disebut sebagai anak mami.
12. Kalau mendengar kata istri, dituduh takut bini atau DKI (dibawah ketiak istri)
13. Kalau ia menolong perempuan lain yang sedang membutuhkan pertolongan dituduh hidung belang. Wkwkwk...

(dari Kunto)

Celaka 13 yang jadi laki-laki!

## 146. Bencana

Ada bencana alam, seperti letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, badai, ditabrak meteor, dan lain sebagainya.

Ada bencana berupa pandemi atau epidemi penyakit menular.

Ada bencana yang disebabkan oleh ulah manusia, seperti menipisnya lapisan ozon di langit atau efek rumah kaca, yang menyebabkan perubahan iklim yang tidak terduga.

Sebagian bisa diramalkan lewat satelit, namun masih banyak yang belum bisa diramalkan.

Yang pasti adalah banyaknya korban manusia, yang mati karena bencana, atau mati karena kehilangan tempat meneduh, karena penyakit menular yang muncul kemudian, atau mati karena kelaparan, atau mati karena kelalaian manusia lainnya.

Ada juga mati karena bencana yang jelas disebabkan oleh manusia, seperti yang terjadi dalam peperangan, misalnya akibat ledakan bom nuklir, kapal yang tenggelam karena ditorpedo, dibunuh dalam kamar gas, perang kuman, dan lain sebagainya.

Semoga karma baik kita dapat menolong ketika ada bencana apapun yang terjadi.

## 147. Cara Hidup yang Salah

Ada lima macam penghidupan yang salah:

Yang pertama adalah melakukan persekongkolan, penipuan atau perkomplotan untuk memperoleh materi. Mungkin disini termasuk praktik monopoli, sindikat, dan yang sejenis. Bisa termasuk korupsi dan kolusi.

Yang kedua adalah membujuk, mempengaruhi atau menjebak orang lain agar mau melakukan sesuatu, yang mendatangkan keuntungan materi bagi si pelaku. Mungkin disini termasuk perdagangan manusia, pelacuran, kurir narkoba dan yang sejenis.

Yang ketiga adalah ingkar janji atau tidak menepati perjanjian yang telah disepakati sebelumnya. Disini mungkin termasuk kecurangan dalam memenuhi standar kualitas, kuantitas, dan komitmen lainnya.

Yang keempat adalah merendahkan, mengecilkan, atau melecehkan, termasuk memberikan ramalan yang keliru tentang sesuatu yang tidak pasti; dalam rangka memperoleh keuntungan materi.

Yang kelima adalah mencari keuntungan demi keuntungan, termasuk meminta bunga tinggi (praktik riba), atau pemerasan yang tidak wajar.

Sesuai dengan hukum karma, dalam kehidupan berikutnya yang bersangkutan akan hidup dalam kesulitan materi atau finansial, atau sangat miskin.

(MN117)

## 148. Semakin Tua Semakin...

Sejak muda sudah keras kepala, tidak mau kalah, maunya menang sendiri.

Pernah sukses dalam bisnis, namun kemudian jatuh bangkrut karena sikapnya yang arogan.

Bapak ini sekarang usianya sudah mendekati 90 tahun, dan setiap bangun tidur terus marah-marah sampai sore. Adatnya tidak berubah menjadi baik.

Pembantu tidak ada yang tahan bekerja di rumahnya lebih dari 3 hari.

Istrinya juga bawel bin cerewet, cocoklah pasangan ini. Lebih muda sekitar 6 tahun.

Tidak "punya" agama, tidak punya keyakinan, tidak punya kegiatan, tidak punya hobi, tidak punya teman, tidak punya sesuatu yang bisa dibanggakan.

Tidak mau tinggal bersama anaknya, dan anak-anaknya juga tidak tahan dengan sikapnya yang meledak-ledak seperti itu.

Ditambah dengan kepikunan dan ketuliannya, ia menuduh orang lain yang menyebabkan kejatuhannya dibidang bisnis, yang ini namanya paranoid. Seringkali mengancam untuk pergi dari rumah, dan tentu risikonya adalah *nyasar* tidak bisa balik pulang ke rumah sendiri, karena sudah pikun. Yang pasti repot adalah anak-anaknya.

Semakin tua semakin susah untuk diurus dan dirawat. Wkwkwk...

Ada yang punya solusi?

## 149. Petisi 50

Dulu ada 50 orang yang berani menandatangani petisi 50 ke Presiden Soeharto, akibatnya sungguh tidak enak.

Yang jadi PNS dipecat tanpa alasan yang jelas.

Yang kontraknya belum diteken, tidak jadi diteken.

Yang kontraknya sudah diteken, dibatalkan, cari kontraktor lain.

Yang kontraknya sudah rampung tidak dibayar.

Yang masih ditengah jalan, dihentikan tanpa penjelasan.

Yang punya izin usaha dicabut.

Rekening bank diblokir.

Paspor diblokir.

Bikin hidup menjadi susah. Semua lubang untuk cari makan ditutup rapat-rapat.

Mungkin mau mati juga susah.

Tapi begitulah risiko perjuangan bagi orang yang berani menyuarakan hati nuraninya “melawan” penguasa.

## 150. Tidak Kritis

Sesudah mendengar, atau membaca sesuatu, jarang sekali kita bertanya : "Apakah itu benar?"

Kalau tidak bertanya, maka semua informasi yang masuk akan kita anggap benar semua atau dipercaya. Informasi yang benar tidak masalah, namun kalau informasinya keliru, maka kita bisa tertipu dan selanjutnya melakukan tindakan yang keliru atau tolol. Hehehe...

Pertanyaan selanjutnya adalah : "Mengapa itu benar?"

Dengan pertanyaan kedua ini, kita berusaha memahami atau mencari alasan dibalik informasi yang kita terima; dan kenyataannya tidak semua orang akan bertanya meskipun dalam hati kecilnya sudah ragu-ragu.

Bersikap kritis memang melelahkan, namun kalau tidak kritis akibatnya akan sangat fatal bagi hari depan kita masing-masing.

Pertanyaan ketiga adalah: "Apakah yang akan saya lakukan?"

Tindakan yang diambil adalah konsekuensi logis dari sebuah sikap, setelah memperoleh informasi tertentu.

Ada orang yang melakukan sesuatu karena ikut-ikutan orang lain, ada yang karena diperintah oleh orang lain dan ada yang melakukan sesuatu karena pengertian yang benar dan kritis.

Pertanyaan keempat adalah: "Setelah itu apa yang akan terjadi pada saya?"

Apabila orang melakukan sesuatu berdasarkan hal-hal yang bohong dan tidak benar, maka akibatnya sudah jelas.

Contohnya sudah banyak, siapa yang tidak kritis akan terjeblos dalam keadaan yang sangat merugikan. Wkwkwk...

Banyak orang yang sekolahnya sangat tinggi, namun tidak kritis alias botol (bodoh bin tolol)

## 151. Promosi

Promosi pasti diinginkan oleh semua karyawan, karena penghasilannya pasti juga naik, selain fasilitas yang semakin banyak. Ada atasan yang menaikkan pangkat anak buahnya yang paling *nurut*, yang paling cakap, yang paling jujur, yang paling rajin, dan yang paling mudah dicari. Tidak usah dites, tidak usah tanya ke kiri dan ke kanan.

Promosi jabatan berarti naik pangkat, punya bawahan yang harus diatur, punya tanggungjawab yang lebih besar dan lebih banyak, dan lebih dekat dengan pimpinan perusahaan. Andaikata mau dites, maka yang diperiksa adalah kemampuannya untuk mengatasi stres, kesehatan mental atau fisiknya, selain kemampuan profesionalnya.

Karyawan yang sudah mentok habis, setelah naik pangkat bahkan bisa sering sakit, sering bolos, akhirnya kena serangan *stroke*; kasihan 'kan? Padahal dengan posisinya sekarang mungkin ia akan bisa panjang umur, hehehe... Promosi memang perlu, namun harus dilakukan dengan saksama, dengan bijaksana, tanpa menimbulkan irihati pada yang belum dipromosi, adil dan terbuka. Untuk perusahaan

keluarga, yang ini juga perlu untuk diperhatikan.

Yang repot, setelah dipromosi seolah-olah ada keharusan untuk pindah ke rumah (apartemen) yang lebih besar, ganti mobil baru, ganti merek kemeja/celana/sepatu, dan lain sebagainya. Buntutnya sudah jelas, hutangnya makin banyak.

Siapa sih yang tidak mau dipromosi?

## 152. Jabatan Rangkap

Contohnya adalah ketua partai merangkap jadi presiden, atau ketua yayasan merangkap jadi ketua *dayaka* vihara.

Saat ini saya adalah ketua Yayasan Abdi Dhamma Indonesia, juga menjadi ketua Dewan Pembina Majelis MAGABUDHI, juga menjadi Ketua Dewan Pembina Yayasan Dana Pendidikan Buddha Nalanda, juga menjadi Ketua Dewan Pembina Yayasan Buddha Sasana, juga menjadi dosen, juga menjadi penceramah, juga jadi pandita perkawinan, juga jadi suami, juga jadi ayah, menjadi kakek, menjadi mertua, menjadi teman, dan seterusnya.

Memang sih ada rangkap jabatan yang tidak mungkin bisa dihindarkan, namun kalau toh terpaksa, harus dijalani dengan hati-hati, adil dan bijaksana.

Rangkap jabatan ada yang menguntungkan, namun ada juga yang bikin rancu. Kalau bisa sih rangkap jabatan dihindarkan, apabila dikhawatirkan akan ada konflik kepentingan yang timbul dikemudian hari, karena setiap satuan organisasi memiliki aturan main sendiri, tidak boleh diacak-acak.

Karyawan organisasi A tidak boleh mengerjakan tugas untuk organisasi B dengan menggunakan fasilitas organisasi A, sepanjang belum ada kesepakatan kerjasama antara kedua organisasi.

Tanpa uraian kerja yang jelas, maka akan timbul iri hati dan akan timbul perasaan tidak puas, selain kerancuan dalam pelaksanaan tugas. Masih mau jabatan rangkap?

## 153. H a t i

Seorang janda kandel bertanya kepada pemuda yang mau kawin dengan dirinya : "Apakah Anda sungguh-sungguh mau kawin dengan saya?"

Si pemuda menjawab : "Iya, saya jatuh cinta kepada h a t i Anda."

Maka kawinlah keduanya, setelah jadi suami si pemuda hidup kaya raya, naik turun mobil mewah, tinggal di rumah besar, kantongnya penuh uang.

Tidak berapa lama, penyakit lamanya kumat, yaitu main judi, mabuk-mabukan, dan main perempuan, seterusnya tiap hari pulang pagi.

Akhirnya si istri tidak tahan lagi, lalu bertanya lagi : "Apakah Anda masih cinta kepada saya?"

Si suami menjawab : "Sejak dulu saya kan sudah bilang, saya jatuh cinta kepada "h a t i" Anda. Yaitu singkatan dari harta, aset, tempat tinggal dan isi dompet Anda!"

Selanjutnya mereka bercerai.

Banyak orang muda mau kawin dengan orang yang jauh lebih tua karena "h a t i", bukan karena jatuh cinta kepada orangnya.

Siapapun yang punya "h a t i" harus waspada, karena dicintai dan diintai juga oleh orang lain.

## 154. Meraih Kebijakan

Dengan banyak membaca, yang tambah adalah ilmu pengetahuan, bukan kebijakan.

Dengan sering ke *gym*, yang tambah adalah otot-otot yang dilatih, bukan kebijakan.

Dengan banyak makan, yang tambah adalah lemak di perut, bukan kebijakan.

Dengan banyak keliling dunia, yang tambah adalah pengalaman, bukan kebijakan.

Dengan sering pergi ke warung kopi, yang tambah adalah teman *ngobrol*, bukan kebijakan.

Dengan sering *browsing* di internet, yang tambah adalah wawasan, bukan kebijaksanaan.

Kebijaksanaan tidak dijual di toko, tidak dijual secara *online*, namun harus diperjuangkan, harus diraih dengan susah payah.

Jurusnya adalah sebagai berikut:

1. Tidak bergaul dengan orang dungu (jahat).
2. Hanya bergaul dengan *noble person* (suci)
3. Banyak mendengarkan Dhamma (ajaran yang benar), mendengarkan dengan arif.
4. Praktik Dhamma : melaksanakan *sila* dan *samadi*.

(*sila* = tidak berbuat kejahatan, hanya berbuat kebajikan, *samadi* = latihan pengembangan batin)

Mudah-mudahan suatu saat kebijaksanaan akan semakin bertambah.

Silakan mencoba.

## 155. Manfaat Meditasi

1. Mengatasi stres (University of Massachusetts Medical School, 2003)
2. Merangsang kreativitas (Science Daily, 2010)
3. Meningkatkan libido dan kehidupan seksual (The Journal of Sexual Medicine, 2009)
4. Memperbaiki kebiasaan hidup sehat, mengurangi berat badan (Journal Emotion, 2007)
5. Meningkatkan nafsu makan dan menurunkan tekanan darah (Harvard Medical School)
6. Mengurangi risiko terkena serangan jantung (The Stroke Journal, 2009)
7. Membantu mengatasi kecemasan, depresi, amarah, dan kebingungan (Psychosomatic Medicine)
8. Mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kemampuan otak (Wake Forest University School of Medicine, 2010)
9. Meningkatkan kemampuan untuk konsentrasi dan perhatian (University of Wisconsin-Madison, 2007)

10. Meningkatkan ukuran organ tubuh yang sangat penting - otak (Harvard University Gazette, 2006)

Zaman dulu, dengan meditasi petapa Siddharta mencapai *sammasambodhi*.

## 156. Kembung Akibat Stres

Yang ini bukan ikan kembung, tetapi perut kembung. Kalau dinding perut dipukul bunyinya seperti tambur. Sudah bolak-balik periksa ke dokter praktik sore, makan obat secara teratur, tetapi masih belum sembuh juga. Setelah diperiksa dengan *stress analyzer*, rupanya memang mengalami stres berat.

SDNN 18,667, artinya aktivitas susunan syaraf otonomnya kurang sekitar 30%.

RMSSD hanya 9,089, artinya tidurnya kurang sekitar 60%.

PSI menunjukkan angka 142,610, artinya sudah mengalami stres, tidak hanya "*exciting*".

*Total power* yang seharusnya 1200, hanya menunjukkan angka 78,344.

Tubuh pasti tidak bugar rasanya.

Usianya memang mendekati angka 60 tahun, sedikit lagi pensiun, sedangkan anak-anak masih sekolah. Ini adalah bahan yang perlu dicemaskan. Jam tidur memang cukup, namun kualitasnya mungkin yang kurang. Apabila hanya mengandalkan obat antikembung terus, mau sampai kapan?

Terapinya sederhana :

1. Meditasi 20 menit sebelum tidur.
2. Jangan banyak pikir.
3. Olahraga yang sering dan teratur, tidak usah yang berat-berat.
4. Hidup lebih santai.
5. Mengikuti program untuk mengatasi stres, juga belajar "*anger management*".

Percayalah, kalau perut kembung itu tidak enak rasanya. Wkwkwk...

## 157. Waitankung dan Mikrosirkulasi

Pembuluh darah adalah sistem tertutup, artinya apabila satu bagian dipercepat alirannya, maka seluruh sirkulasi darah akan lebih cepat mengalir.

Gerakan Waitankung yang menggerakkan atau menggetarkan seluruh anggota gerak membuat aliran darah menjadi lebih cepat, tentu akan berakibat baik bagi pengangkutan sisa metabolisme seperti asam laktat yang menyebabkan rasa pegal-pegal di otot.

Dalam 45 menit, hampir seluruh sendi dikendorkan, hampir seluruh otot digetarkan, sehingga mengeluarkan keringat yang sangat banyak. Tubuh menjadi hangat atau panas, itu sebabnya setelah 30 menit baru boleh menyentuh air dingin (cuci tangan atau mandi).

Orang yang berusia diatas 40 tahun mulai kurang lancar sirkulasi darah mikronya (kapiler), sehingga latihan Waitankung akan sangat membantu menjaga kesehatan tubuhnya secara keseluruhan. Semakin tua, unsur “yin” semakin dominan, sedangkan unsur “yang” semakin redup; Waitankung membuat unsur “yang” lebih dominan.

Waitankung akan membuat tubuh lebih sehat secara bermakna setelah dilakukan selama 100 hari terus-menerus. Tidak percaya?

---000---

ucapan terima kasih

pelimpahan jasa